ЛИСАКОВСК

Лисаковская НОВЬ

lisnov.kz

Газета выходит с 1 марта 1969 года

№41 (4188)

Четверг 08. 10. 2020 г.

Началась подписка на газету «Лисаковская новь»

Архимед Мухамбетов: в отношении первых руководителей будут приняты незамедлительные меры

Аким Костанайской области Архимед Мухамбетов на своей странице в Инстаграме выступил в рамках акции «Antikor live», которая инициирована в этом году Агентством по противодействию коррупции.

В рамках выступления аким области отдельно остановился на институте отставки первых руководителей за коррупционные преступления подчиненных.

«К сожалению, в этом году имеется ряд фактов проявления коррупции со стороны должностных лиц, которые требуют отставки первых руководителей, в эту категории попадают как руководители государственных органов, так и региональные акимы. В случае подачи заявлений об отставке подчиненных будут приняты самые незамедлительные и соответствующие решения согласно требованиям законодательства Республики Казахстан», - отметил Архимед Мухамбетов. Он также добавил: «Мы должны проводить бескомпромиссную борьбу с этим социальным злом, потому призываю государственных служащих вкладывать максимум усилий, чтобы оправдать доверие, оказанное им со стороны государства и общества».



Творцы и вдохновители

В преддверии Дня учителя аким города Алмат Исмагулов поздравил всех лисаковских педагогов с их профессиональным праздником. А лучшим из лучших вручил заслуженные награды.

В 2020 году 50-летний юби- ного и общего среднего об-

профессиональных конкурсов «Лучший педагог» и «Лучший воспитатель». В этом году лучшим педагогом города признана Марина Зинченко, учитель английского язы-

Министерства образования и науки РК.

Грамоты акима Костанайской области вручены учителю физической культуры СШ №3 Аяту Ергазину, учителю музыки

государственных органов, так и региональные акимы. В случае подачи заявлений об отставке усилий, чтобы оправдать доверие, оказанное им со стороны государства и общества».

с их профессиональным праздником. А лучшим из лучших вручил заслуженные награды.

В 2020 году 50-летний юбилей отмечают школа-гимназия, Лисаковский технический колледж, Детская музыкальная школа. Также празднует свое 30-летие ясли-сад «Мурагер». Алмат Ерикович вручил сертификаты на 300 тысяч тенге руководителям учреждений-юбиляров: директору школы-гимназии Ларисе Елисеевой, директору ЛТК Александру Щетина, директору ДМШ Татьяне Андрияновой, заведующей детским садом «Мурагер» Гульбану Нурсеитовой.

В этом году впервые проводилась рейтинговая оценка состояния системы дошкольного и общего среднего образования.

По ее итогам «Лучшей организацией среднего образования» признана средняя школа №6. Ее директору Нине Эпп аким города вручил сертификат на 500 тысяч тенге.

«Лучшей организацией дошкольного образования» Лисаковска признан ясли-сад «Улыбка». Из рук Алмата Ериковича заведующая детским садом Шолпан Сигаева также получила сертификат на полмиллиона тенге.

Отмечены в рамках торжественного мероприятия победители городского этапа

ший воспитатель». В этом году лучшим педагогом города признана Марина Зинченко, учитель английского языка школы-гимназии. Лучшим воспитателем - воспитатель яслей-сада «Улыбка» Юлия Шевчук. Юлии Викторовне и Марине Ивановне Алмат Исмагулов вручил сертификаты по 100 тысяч тенге.

Грамоты министра образования и науки Республики Казахстан в этот день получили Елена Зуборева (учитель младших классов СШ №6), Татьяна Мельникова (учитель биологии ОСШ).

Учитель казахского языка школы-лицея Айсулу Сарсенбаева награждена благодарственным письмом

Грамоты акима Костанайской области вручены учителю физической культуры СШ №3 Аяту Ергазину, учителю музыки СШ №3 Акжамал Башеевой, учителю начальных классов школы-интерната Виктории Даниловой.

Грамотами Управления образования акимата Костанайской области отмечены воспитатель школы-интерната для детей с особыми образовательными потребностями Гульнар Жанабаева, социальный педагог СШ №4 Наталья Волкова, воспитатель яслей-сада «Улыбка» Юлия Шевчук.

В благодарность всем педагогам от акима города был подарен и онлайн-концерт.

Елена ВАСИНА.

● ***Обсуждая Послание***



Предпочтение - социальному благополучию

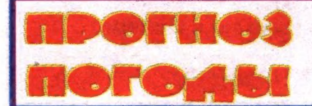
Состоялся брифинг, в ходе которого отзыв на Послание президента озвучила руководитель отдела занятости и социальных программ акимата города Нуржамал Жортымбаева.

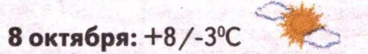
Нуржамал Сейткасымовна сделала анализ тех пунктов Послания, где говорится о социальной сфере, и основных показателей социального развития в Лисаковске, обратив внимание собравшихся на то, что в своем Послании народу президент назвал социальное благополучие граждан главным приоритетом.

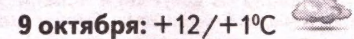
Радует, отметила она, что гражданам с доходами, недостаточными для самостоятельного решения жилищных вопросов, будет оказываться эффективная социальная поддержка. Примут серьезные меры по решению жилищных вопросов, во-первых, по программе «5-10-20». Кроме того, что ново, планируется внедрить механизмы субсидирования арендной платы. Расширит возможности казахстанцев купить жилье и использование населением части своих пенсионных накоплений. Эта реформа станет также действенным инструментом «обеления» трудовых отношений, создания стимулов для участия в пенсионной системе. То есть людям будет выгодно в ней участвовать, а, значит, легализовать свои доходы. Получать зарплаты не в конвертах, а официально.

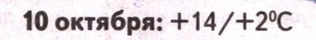
Как обстоят дела с приобретением жилья по льготным госпрограммам в Лисаковске? Нуржамал Жортымбаева рассказала: в 2019 году через АО «ЖилСтройСбербанк» по Государственной программе «Бақытты отбасы» льготные кредиты на приобретение жилья были выделены восьми семьям: четырем многодетным, двум неполным, двум семьям, где воспитываются дети-инвалиды. В 2020 году по этой программе приобрести жилье уже успели шесть лисаковских семей (четыре неполные, одна многодетная, одна, воспитывающая ребенка-инвалида).

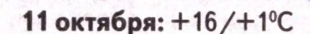
(Окончание на 3 стр.).













В 2013 году Первым Президентом Казахстана был утвержден День труда. Да, в нашем обществе тогда назрела необходимость напомнить людям: все, что нас окружает, создано не словами и лозунгами или политиками, а руками людей рабочих профессий.

Чествовали человека труда

С ЦЕЛЬЮ возрождения уважительного отношения к ним и осознания важности труда с раннего возраста этот день был выделен в календаре как особенный.

В озвученном 1 сентября этого года Послании К. К. Токаева народу Казахстана значимости труда для развития нашего общества уделено особое внимание. И это вполне справедливо. Тем более в век, когда юному поколению в интернет-пространстве навязывают иллюзию того, что богатеть можно, трудясь лишь над увеличением лайков и подписчиков.

Дню труда и чествованию трудовых династий нашего города, наставников молодых специалистов было посвящено мероприятие, прошедшее в городском центре культуры и спорта. Ее организатором выступил Лисаковский центр гендерного развития «Достық», заказчиком - отдел внутренней политики акимата. В его проведении участвовали работники городского центра культуры и спорта, подарившие присутствующим несколько музыкальных номеров.

Поблагодарил собравшихся за достижения в профессии руководитель отдела внутренней политики акимата города Талгат Габдрахманов.

На мероприятии было рассказано о не сумевшей присутствовать династии Акабаевых. Глава семьи Акабаев Анатолий Ергалиевич родом из России, из Курганской области. Трудовую деятельность начал в Костанайской области в Семиозерном районе, был директором Басаманского лесхоза. Затем работал инженером охраны леса, защищал его от пожаров. Сейчас он на заслуженном отдыхе. Династию Акабаевых продолжили четыре его сына и сноха. Старший сын Сакен находится на пенсии, отслужив в противопожарной службе водителем пожарного автомобиля, затем полицейским в системе МВД РК. Его супруга Карлыгаш тоже уже на заслуженном отдыхе, она проработала в противопожарной службе диспетчером 10 лет. Талгат Анатольевич, Алибек Анатольевич и Жанибек Анатольевич - командиры отделений СПЧ-3 Лисаковска.

Свою династию представляла Людмила Курзанцева. Людмила Владимировна работала в ГКП ПХО «Лисаковскгоркоммунэнерго» с 1995 года оператором на отстойниках управления «Горводоканал», а с 2016 года трудится в качестве оператора на аэротенках.

Ее супруг Курзанцев Николай Николаевич пришел на предприятие через три года после нее, работает электромонтером по ремонту воздушных линий электропередач.

Сын Василий свою трудовую деятельность в «Лисаковскгоркоммунэнерго» начал в 2008 году в качестве начальника наладки управления «Городские электрические сети». В мае 2015 года он был назначен заместителем начальника управления, а в 2017 году начальником.

Еще одна семья, которая была представлена на мероприятии, - это семья Уваровых. Супруги Ирина Вячеславовна и Дмитрий Юрьевич - ведущие специалисты медицинского центра «Мирас».

Дмитрий Юрьевич с 2006 года работает в ТОО врачом хирургом-эндоскопистом, врачом-трансфузиологом. Дмитрий Юрьевич на сегодня - «правая рука» директора медицинского центра. Во время аккредитации он принимает на себя всю ответственность, что позволяет коллективу работать в обычном режиме. Общий стаж его работы 21 год. Имеет высшую квалификационную категорию. Дмитрий Юрьевич грамотный специалист, умеет применять свои знания на практике, к работе относится добросовестно, творчески.

Ирина Вячеславовна работает в медицинском центре «Мирас» с 2006 года. Общий стаж - 21 год. Активно внедряет новые методы диагностики и лечения гинекологических больных. Владеет всеми видами исследования в ультразвуковой диагностике и продолжает совершенствовать свое мастерство. Как и супруг, имеет высшую квалификационную категорию.

Чествовались на мероприятии и наставники молодежи. Это Ирина Александровна Мельник, Иван Иванович Пузевич, Валерий Юрьевич Волкорезов.

Ирина Александровна работает в ГКП ПХО «Лисаковскгоркоммунэнерго» с 2000 года.

За время своей деятельности воспитала много специалистов и продолжает передавать опыт молодым кадрам.

ИВАН ИВАНОВИЧ - начальник участка транспорта ТОО «Алтын Омир». Он не смог присутствовать на встрече, а потому ее участникам был продемонстрирован видеоролик о его работе и наставнической деятельности.

Сотрудник СПЧ-3 Лисаковска Тамаша Ашыкбаева выступала на мероприятии как наставник молодежи. Однако выяснилось, что она еще и представитель семейной династии. В противопожарной службе Тамаша двенадцать лет, работу свою обожает, идет на нее как на праздник. За эти годы она передала опыт многим своим молодым коллегам, некоторые из них служат на данный момент в Костанае, в столице. А пришла в СПЧ Тамаша по стопам своих братьев. Они окончили Алматинское техническое пожарное училище, после - Кокшетауский технический институт. В 1993 году старший брат Даулет был назначен начальником караула СВПЧ-21 по охране Лисаковска. Прошел путь от начальника караула до начальника ГУ «СП и АСР» Костанайской области в звании полковника противопожарной службы. Брат Берик также начал службу в 1998 году старшим инженером дежурной смены СПЧ-21 Лисаковска. Смотря на своих старших братьев, равняясь на них, после поиска себя Тамаша решила связать свою жизнь с противопожарной службой. В настоящее время девушка заочно учится на юридическом факультете Костанайского социально-технического университета имени академика Алдамжарова. В будущем ее цель продолжить карьеру в должности офицера.

ВАЛЕРИЙ ВОЛКОРЕЗОВ начал выступление и рассказ о своей работе с того, что поблагодарил родителей и старшего брата за то, что они научили его уважительно относиться к труду, к выбранной профессии. Трудовая деятельность Валерия Юрьевича началась в 2006 году в качестве водителя автомобиля БелАЗ-548 в горнотранспортном цехе. С 2016 года работал механиком, заместителем начальника автоколонны. С апреля 2018 года занимает должность начальника автоколонны Аятского бокситового рудника.

Передовой опыт по профилю своей профессиональной деятельности успешно применяет на практике. Делится им с коллегами по работе и активно проводит практическое обучение молодых специалистов, является преподавателем теоретического обучения по профессии «Водитель автомобиля Komatsu HD, Сат-777F, Hitachi».

Чествование семей, наставников завершилось вручением грамот и подарков.

Елена ВАСИНА.



В конце сентября для школьных психологов, социальных педагогов, педагогов

Конечно, семинары со специалистами - дело осо-

сающиеся темы наркозависимости. По итогам иссле-

с злоупотреблением алкоголя и наркотиков. Причем

Качество

жили четыре его сына и снохи. Старший сын Сакен находится на пенсии,

логом. Дмитрий Юрьевич на сегодня - «правая рука» директора медицин-

противопожарной службе Тамаша двенадцать лет, работу свою обожа-

Заметить вовремя и предупредить

В конце сентября для школьных психологов, социальных педагогов, педагогов дополнительного образования и классных руководителей общеобразовательных школ нашего города была проведена серия круглых столов, семинаров и лекций, посвященных профилактике суицида и наркомании.

ОРГАНИЗАТОРОМ обучающего курса по заказу Управления здравоохранения акимата Костанайской области выступило общественное объединение «Юные лидеры Костаная».

О том, как восстановить ресурс ребенка, уже имеющего признаки тревожности личности, как увести его от негативных мыслей о суициде, лисаковским педагогам и психологам рассказывал психолог международного уровня Владимир Алексанин. О том, как воспитать ребенка, чтобы вывести его из зоны риска вхождения в группу людей, имеющих склонность к наркозависимости, - психолог областного центра психического здоровья Гульсум Бисимбаева.

Работали специалисты с нашими педагогами и психологами в несколько этапов, по группам. Сначала в стенах школы №1, затем в Центре детского и юношеского творчества, в детской музыкальной школе, где поговорили еще и о профессиональном выгорании педагогов.

Конечно, семинары со специалистами - дело особенное, имеющее свою специфику и нюансы. Поэтому о них рассказывать людям несведущим было бы бессмысленно. Стоит лишь остановиться на актуальности выбранных костанайскими гостями тем. Говорят о ней даже некоторые официальные цифры. Например, такие: по данным Всемирной организации здравоохранения Казахстан занимает второе место по количеству суицидов в мире и первое место по количеству случаев суицида у подростков в возрасте 15-19 лет среди 24 стран Европейского региона. В это, конечно, не хочется верить, но согласно официальным данным трагическое первенство по этому показателю в РК делят Костанайская и Акмолинская области - в расчете 11,8 самоубийств на 100 000 человек. В Казахстане каждые 12 минут совершается попытка суицида. Ежедневно 10-12 казахстанцев накладывают на себя руки, среди них - один ребенок.

А вот еще данные, касающиеся темы наркозависимости. По итогам исследования, проведенного в Костанае среди учащихся колледжей, 80% подростков в возрасте 15-18 лет употребляют какие-либо психоактивные вещества.

Ученые считают, что в результате употребления психоактивных веществ (легальные и синтетические) и отсутствия навыков ведения здорового образа жизни в мире ежегодно умирает около 50 миллионов человек (по данным ВОЗ). При сохранении нынешней ситуации к 2030 году эта цифра достигнет 100 миллионов, а всего в XXI столетии из-за факторов риска умрет около шести миллиардов людей.

Костанайские психологи учили лисаковских педагогов формировать негативное отношение к психоактивным веществам, стрессоустойчивость у учащихся. А также - навыкам снятия напряжения, умению позитивно воспринимать себя и окружающий мир, рассказывать подрастающему поколению о риске сокращения продолжительности жизни в связи с злоупотреблением алкоголя и наркотиков. Причем акцент делался на формировании у слушателей понимания недопустимости даже однократной пробы наркотиков. И понятно - почему. Мир меняется. И если мы уже научили наших детей бояться шприца с наркотиками, то сегодня надо рассказывать им о том, как страшна одна доза новых синтетических, которые могут быть замаскированы в сигарете, конфете, порошке, напитке.

Одна затяжка может парализовать волю человека. После нее с ним можно делать все, что угодно: грабить, насиловать, разбирать на органы. Он просто не сможет пошевелиться.

После передозировки некоторых жевательных смесей человек может стать шизофреником, потерять на несколько недель страх, сон, жажду, аппетит и желание жить. В общем, есть о чем рассказывать, о чем предостерегать. И об этом должны для начала знать педагоги.

В ХОДЕ проведения мероприятий были представлены фильмы по профилактике наркомании и суицида, доклады специалистов на эту тему с распространением информационно-образовательных материалов.

Елена НИКОЛАЕВА.

Качество строительства социальных объектов проверили в Костанайской области

Костанайскую область посетил руководитель республиканского проектного офиса «Адалдық алаңы» Толеген Байгулов.

Первым пунктом прибытия стали строительные объекты в селе Карамены Наурзумского района, здесь уже в ближайшее время примет первых жителей многоквартирный жилой дом.

Руководитель проектного офиса заострил внимание на качестве используемых материалов при строительстве и напомнил о том, что общественный контроль будет постоянно отслеживать подобные объекты. Вместе с тем Байгулов призвал местных жителей своевременно указывать на недостатки в арендных квартирах, чтобы устранять их в рамках гарантийного срока.

В завершении Толеген Байгулов отметил, что все замечания граждан необходимо учесть и устранить уже в ближайшее время, а в случае выявления строительных недочетов, бездействия властей, подрядных и иных организаций призвал сообщать об этом на свой личный номер (+7 702 000 24 94) с приложением проблемного вопроса, адреса, а также достоверных фото и видеоматериалов.

Редактор О. В. МОИСЕЕНКО СОБСТВЕННИК: ТОО «Редакция газеты «Лисаковская новь» E-mail: lisnov1@yandex.ru В газете используются материалы из Интернета.

НАШ АДРЕС: 111200, г. Лисаковск Костанайской обл., 2 мкр., дом 13«а», здание ТОО «Лисаковскрудстрой», 1 этаж.

НАШИ ТЕЛЕФОНЫ: директора, редактора - 3-23-60, бухгалтера, отдела общественно-политической жизни и экономических проблем, отдела городской жизни, отдела молодежной политики, рекламы, отдела доставки и подписки - 3-64-96.

Компьютерный набор. Печать офсетная. Усл. печ. л. 3. Отпечатана в типографии ТОО «Полиграфия Костанай». 110007, г. Костанай, ул. Мауленова, 16.

Рег. свид. №1407-Г выдано Министерством культуры, информации и общественного согласия РК 09. 08. 2000 г.

Газета выходит в четверг. Тираж 2000.

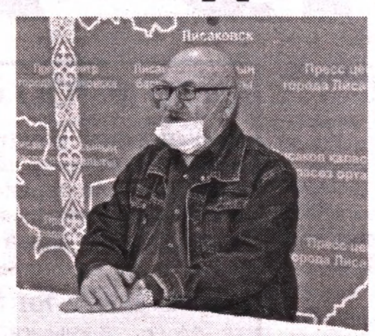
Заказ №2032. Индекс-Л1.

● *Обсуждая Послание*



Преемственность курса

Состоялся брифинг по обсуждению Послания президента народу Казахстана от 1 сентября. Перед журналистами выступил Почетный гражданин Лисаковска Василий Кошелев.



Василий Андреевич заметил, что в документе прослеживается преемственность курса Елбасы. Однако от посланий Первого Президента, считает Василий Кошелев, это Послание К. К. Токаева отличается большей конкретизацией поставленных перед казахстанцами задач.

Очень важным и мудрым, по мнению выступающего, остается упор на экономическое развитие, социальную сферу, на благосостояние народа. Затем - на здравоохранение и на цифровизацию.

Елена НИКОЛАЕВА.



Воспитанники Центра детского и юношеского творчества подарили в День пожилого человека концерт ветеранам ЦДЮТ и педагогам «золотого возраста».

Волонтер звучит гордо



В настоящее время из уст старшего поколения нередко можно услышать слова, что молодежь стала другая, менее отзывчивая, перестала уважать старость, что раньше были «добровольцы», «тимуровцы», а сейчас все только в компьютерах сидят... Я никак не хочу обидеть пожилых людей, но хочу сказать слова в защиту молодого поколения.

В целях реализации Указа президента Казахстана 2020 был объявлен Годом волонтеров, в связи с чем в КГУ «Октябрьская средняя школа» организован отряд «Асар». В переводе с казахского «асар» - это древний обычай казахского народа, согласно которому люди, собравшись вместе, искренне и безвозмездно выполняют непосильные для одного человека или для одной семьи работы.

Наш отряд оправдывает свое название: где трудно одному, справимся вместе, потому что в него вошли добровольцы - учащиеся 8-11 классов, ребята неравнодушные, творческие, активные.

Отряд выбрал для своей работы направление «Семь добрых дел» в рамках реализации проекта «Служение обществу». Актив сплачивает, собирает вокруг себя ребят, показывает пример бескорыстного, гуманного и бережного отношения к миру, обучает других учащихся совершать добрые дела, оказывать помощь тем, кто в ней нуждается.

Сегодня уже можно подвести первые итоги работы отряда. За год, что существует «Асар», были проведены акции в помощь детям «Подари улыбку», школьные мероприятия по здоровому образу жизни «Парад вредных привычек», «Азбука здоровья», переменки по ПДД «Азбука безопасности». Участвовали в городском турнире по волейболу «Молодежь выбирает ЗОЖ», провели новогодние утренники для малышей «Как мышки Новый год спасали». Были проведены вместе с родителями акции «Кошкин дом» и «Снегирь», собран корм для приюта бездомных животных, изготовлены кормушки для зимующих птиц.

Отряд волонтеров принял активное участие в Дне борьбы со стрессом, который запомнился учащимся младших классов игрой «Волшебные пузыри», «Днем приманивания хорошего настроения». Учащимся среднего звена полюбились такие массовые игры, как «Следопыт», «Время действовать», акция «Винни-Пух и все-все-все», флешмоб «Танцуй добро». С большим удовольствием ученики школы участвовали в фотоакции «Позитив через объектив», в работе арт-студии «Неоновый жираф».

С целью оказания помощи детям с ограниченными возможностями отряд «Асар» выезжал в отделение дневного пребывания Лисаковска. Волонтеры провели игровую программу, подготовили небольшой концерт.

Активное участие принимает отряд в акции «Забота», оказывая посильную помощь пожилым и одиноким людям нашего поселка в уборке урожая, очистке дворов от снега.

Наш волонтерский отряд идет в ногу со временем, и нам просто необходимо учиться, перенимать опыт и знакомиться с волонтерами других школ. В каникулярное время мы приняли участие в семинаре-тренинге «Волонтерское движение». Для ребят он был полезен и актуален, подарил море эмоций и позитива. В ноябре прошлого года наш отряд принял участие в городском конкурсе «Волонтером быть здорово!», где занял почетное 1 место. Ребята показали силу и сплоченность нашего отряда, рассказали о своей деятельности, поделились планами на будущее.

Волонтерское движение в школе набирает силу. В копилке отряда кроме проведенных мероприятий много новых интересных задумок. На этом пути главное не быть равнодушными и пассивными, и тогда все получится.

Ж. АЛДАМЖАРОВА, руководитель отряда «Асар», старшая вожатая КГУ «Октябрьская средняя школа».



Воспитанники Центра детского и юношеского творчества подарили в День пожилого человека концерт ветеранам ЦДЮТ и педагогам «золотого возраста».

ми акции «Кошкин дом» и «Снегирь», собран корм для приюта бездомных животных, изготовлены кормушки для зимующих птиц.

Отряд волонтеров принял ак-



Предпочтение - социальному благополучию

(Окончание. Начало на 1 стр.).

ПО АДРЕСУ 7-17 арендное жилье получили шестнадцать семей.

В целях контроля исполнения Общенационального плана мероприятий по реализации Послания главы государства народу Казахстана от 1 сентября 2020 года «Казахстан в новой реальности: время действий» на индексацию социальных выплат до 2023 года, рассказала Нуржамал Жортымбаева, выделят 1,2 триллиона тенге. К апрелю 2021 года будет разработана концепция Социального кодекса (Кодекса социального обеспечения). Примут меры по цифровизации социальных платежей через внедрение цифрового «социального кошелька» гражданина. Планируется формирование соответствующей товаропроводящей системы.

В этом году в рамках создания равных возможностей для людей с особыми потребностями началось внедрение Портала социальных услуг. Это автоматизированная система, предоставляющая лицам с инвалидностью право самостоятельно приобретать средства и услуги реабилитации непосредственно у поставщиков.

В нашем городе проживает 1030 инвалидов, около 500 из них имеют индивидуальные программы реабилитации, и, соответственно, им предоставляется выбор технического средства реабилитации через портал социальных услуг.

С 1 января 2020 года внедрена оцифровка двух из пяти бизнес-процессов. Уже появилась возможность заказывать через портал технические средства реабилитации и социальные услуги, не требующие индивидуальной адаптации (впитывающие простыни, нейтрализатор запаха, опорные поручни для ванных и туалетных комнат и т. д.) и финансируемые из республиканского бюджета. С начала года ей воспользовались 170 инвалидов. Они сами заходили на сайт поставщика и выбирали то, что для них гарантированно оплачивает государство.

Остальные виды, требующие индивидуального подбора (кресло-коляски, подгузники, калоприемники, мочеприемники, протезная помощь и т. д.), будут переведены на портал с 1 января 2021 года. Также с января 2021 года на портале предусмотрят возможность получения услуг по оставшимся трем бизнес-процессам (услуги санаторно-курортного лечения, индивидуального помощника и специалиста жестового языка).

Пока в целях бесперебойного обеспечения в 2020 году средства и услуги реабилитации оказываются на альтернативной основе: и через портал, и через госзакупки. Полный же переход на портал - с 2021 года.

ПОЛУЧАТЕЛЯМ адресной социальной помощи кроме самой выплаты АСП в этом году выделили гарантированные социальные пакеты для детей. На сегодня в Лисаковске их 69. Им выданы продуктовые пакеты на 3 миллиона 357 тысяч тенге. На следующий год такая помощь будет также оказываться через портал.

В связи с имеющимся риском заражения коронавирусной инфекцией заявления действующих получателей АСП будут пролонгированы, рассказала Нуржамал Сейткасымовна, в четвертом квартале 2020 года. Прием новых обращений продолжится через портал «Электронного правительства». Важно помнить, что в совокупном доходе семьи, претендующей на получение АСП, не будут учитываться три вида дохода. Это доход осуществляющих уплату ЕСП (единый совокупный платеж) независимых работников в размере 25 МРП. Это единовременная социальная выплата на случай потери дохода в связи с введением ограничительных мероприятий за июль-август 2020 года. Это денежные средства, выделенные на приобретение продуктово-бытовых наборов на период ограничительных мероприятий за июль-август 2020 года.

В период ЧП, связанного с пандемией, 31 миллион 349 тысяч тенге из государственного бюджета было выделено на оказание дополнительной помощи инвалидам, безработным и семьям, воспитывающим детей-инвалидов. Им к имеющимся пособиям выплачивалось по 2 МРП в месяц. Предполагалось, что эту сумму получатели помощи смогут потратить на приобретение продуктово-бытового набора. Получили ее 1556 человек.

В целом в текущем году, рассказала Нуржамал Жортымбаева, уже оказана социальная помощь через отдел занятости и социальных программ более чем на 212 миллионов тенге, что позволило охватить соцподдержкой 3132 человека. В прошлом году цифры эти были скромнее: 276 миллионов тенге, помощь получили 2552 лисаковца.

На основании приказа министра труда и социальной защиты населения тем, кто потерял доход из-за карантинных мер, осуществлялась социальная выплата из республиканского бюджета в размере 42500 тенге. В Лисаковске ее смогли получить 1129 человек.

На сегодня остается проблема по незастрахованным гражданам. 30 июня 2020 года закончился льготный период оказания медицинской помо-



щи в системе ОСМС. Незастрахованные граждане со второго полугодия смогут получать услуги только в рамках гарантированного объема бесплатной медицинской помощи. Для получения услуг из пакета ОСМС пациенту необходимо иметь статус «застрахован». Он есть далеко не у всех жителей нашего города. Пользуясь случаем, Нуржамал Сейткасымовна призвала лисаковцев проверить свой статус на сайте fms.kz. Для этого можно скачать на телефон приложение Фонда - Qoldau 24/7. Все подтверждающие документы необходимо направлять на это приложение. Консультацию можно получить по телефону колл-центра Фонда 1406.

ОБРАТИЛАСЬ руководитель отдела занятости и социальных программ акимата города к труженикам тыла, проработавшим не менее 6 месяцев с 22 июня 1941 года по 9 мая 1945 года. За счет местного бюджета им с сентября производится дополнительная ежемесячная социальная помощь в размере 3 МРП. Однако из проживающих в Лисаковске 1240 тружеников тыла получают ее пока только 100 человек. Остальным надо обратиться в отдел занятости и социальных программ акимата города с заявлением, удостоверением личности, пенсионным удостоверением и с уведомлением об открытии счета. За справками можно обратиться по телефону 3-34-00.

Елена НИКОЛАЕВА.

Уполномоченным по этике предложили подавать в отставку за коррупцию в госоргане

В проектном офисе «Қостанай - адалдық алаңы» прошла встреча уполномоченных по этике территориальных органов министерств финансов, национальной экономики, а также юстиции с руководителем республиканского проектного офиса «Адалдық алаңы» Толегеном Байгуловым.

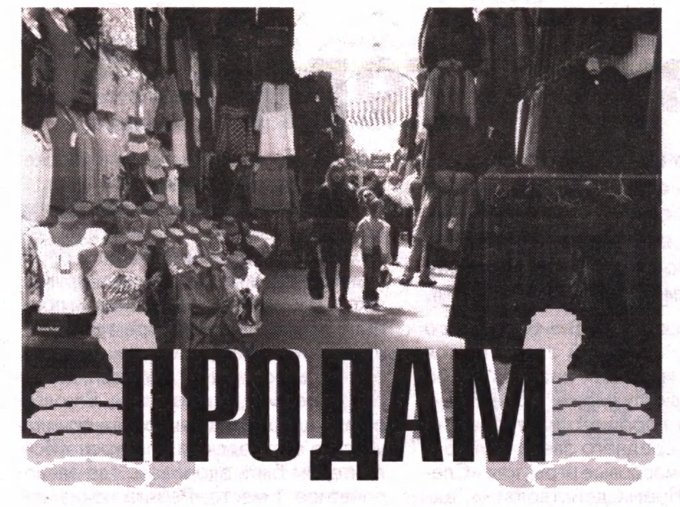
На встрече озвучены новые подходы в работе уполномоченных по этике во взаимодействии с проектным офисом, Байгулов призвал закрепить за уполномоченными по этике кураторство, которое будет направлено на обеспечение качественного исполнения проектов по искоренению бытовой коррупции и создание комфортных условий для граждан.

Одним из обсуждаемых вопросов в рамках заседания стала озвученная Толегеном Байгуловым инициатива ответственности уполномоченных по этике за факты коррупции в госоргане. По его словам, это позволит существенно усилить и улучшить качество проводимой ими профилактической антикоррупционной работы с коллективами.

Участники встречи предложили подробно изучить практику передовых стран, разработать конкретные правила и механизмы, которые в дальнейшем позволят либо покинуть пост уполномоченного по этике либо ограничиться передачей этой функции другому должностному лицу.

Напомним, что в этом году в антикоррупционное законодательство внесены изменения об ответственности первых руководителей госорганов за коррупционные преступления, совершенные их подчиненными. В таких случаях руководитель обязан подать в отставку, в дальнейшем решение принимается лицом, взявшим его на работу.

ТОЛКУЧКА



ОДНОКОМНАТНЫЕ КВАРТИРЫ

● 2-6, 3 эт., окна, балкон - пластик, натяжные потолки, нов. батареи и газплита, 3,6 млн. т.
Т. 8-771-481-82-59.

● 5-22 (5 эт., 31 кв. м).
Т. 8-705-152-11-43.

● 6-29 (малосемейка).
Т.: 8-705-621-16-86, 8-775-584-60-36.

● в четырехквартирном доме в п. Октябрьском (ул. Горького, д. 2, 41 кв. м, 2,4 млн. т., торг).
Т. 8-701-736-29-73.

ДВУХКОМНАТНЫЕ КВАРТИРЫ

● 3 мкр., 2 эт., ж/д, м/к двери, натяжной потолок на кухне, цена договорная.
Т. 8-778-434-97-59, в любое время.

● 3-12, 45 кв. м, 4/5, «трамвай», два пластиковых окна, балкон застеклен, требуется ремонт, с кух. гарнитуром, нов. газплита, 4,5 млн. т., торг.
Т. 8-701-736-29-73.

ТРЕХКОМНАТНЫЕ КВАРТИРЫ

● **срочно** (2-10, 60,2 кв. м, все есть).
Т.: 3-42-06, 8-777-653-50-32.

● 2-27, 4 эт., 61,9 кв. м, евроремонт, есть все, меблирована, 9 млн. т.
Т. 8-701-724-54-90.

● ул. пл. (5-17, 2/5, 68 кв. м, лоджия застеклена, 8,8 млн. т., торг).
Т. 8-701-736-29-73.

● ул. пл. (6-20, 2 эт., перепланирована из двух квартир в одну, сауна-джакузи, ремонт, мебель).
Т. 8-777-972-43-26 (whatsApp).

● ул. пл. (7-4, перепланирована из 4-комн. кв., 4/5, соврем. отделка, 2 балкона, пол с подогревом на кухне и в ванной, бойлер, все счетчики, нов. сантехника, мебель, неугл., 7,3 млн. т., торг).
Т.: 8-775-968-10-24, 8-771-313-22-11.

● в п. Октябрьском (ул. Целинная, д. 15, 1/2, 52 кв. м, перепланирована, очень теплая, с мебелью, подвал 12 кв. м (погреб), приусадебный участок 1 сот., 3,2 млн. т., торг).
Т. 8-701-736-29-73.

● в п. Октябрьском (ул. Комсомольская, д. 5, кв. 1) или меняю на город.
Т. 8-707-324-87-52.

ЧЕТЫРЕХКОМНАТНЫЕ КВАРТИРЫ

● ул. пл. (11 мкр.) или меняю на 1-комн. кв. с доплатой.
Т.: 2-27-22, 8-777-697-16-76.

ПЯТИКОМНАТНЫЕ КВАРТИРЫ

● ул. пл. (11-9, 89 м²), счетчики на газ, воду, спутн. ТВ, интернет, домофон, рядом д/сад, школа, больница).
Т.: 2-25-45, 8-777-490-62-28.

ЧАСТНЫЙ СЕКТОР

● двухэтажный коттедж (13«а» мкр., 4-комнатный, газовое и центральное отопление, 16 сот., гараж на две машины, баня, погреб, все насаждения и надворные постройки, колодец).
Т. 8-702-778-21-92 (whatsApp).

● дом (83,7 кв. м, окна - пластик, теплый, хоз. постройки, сад, огород, насаждения).
А.: п. Октябрьский, ул. Буденного, д. 39, кв. 1,
т.: 5-20-15, 8-777-242-56-81.

● кирпичный дом (2 комнаты, 33 кв. м, центральная улица, баня, газ. отопление, огород 4,2 сот., все

● в п. Октябрьском (есть все, постройки, огород, торг).
Т. 8-777-971-82-68.

ГАРАЖИ

● в «Рассвете» (документы, с/яма, погреб сухой, кран-балка), нов. жел. печь, жел. дверь б/у.
Т. 8-775-583-13-95.

● в «Рассвете».
Т. 8-707-324-87-52.

● кап. в «Старте» (21,5 кв. м, погреб, ступеньки, с/яма, документы).
Т. 8-705-576-60-82.

● жел. 4,5х2,5 м (изнутри обшит доской, сухой, глубокий погреб, дачный инструмент, недорого).
А.: 4-30-75,
т.: 3-16-40, 8-705-802-56-01, в любое время.

ДАЧИ

● в «Урожайное-1» (спаренная, 17«а» кв., два домика, полив хороший, возле речки, все насаждения, возможно подключение эл. энергии).
Т.: 3-36-21, 2-23-20, 8-705-452-35-13.

● в «Урожайное-1» (кв. 14«б», 8 сот.).
Т.: 3-95-52, 8-702-896-33-07.

ТРАНСПОРТ, ЗАПЧАСТИ

● «Опель Омега» (1990 г. вып., в хор. сост.).
Т. 8-702-134-06-02.

● «ВАЗ-2112» по з/ч (2006 г. вып., эл. панель приборов).
Т. 8-776-711-39-54.

● «Ниссан» по з/ч (1995 г. вып., дизель, коробка-автомат и др.).
Т.: 8-777-972-70-12, 8-747-961-42-77.

● з/ч нов. и б/у на мотоцикл «Урал», бак «ГАЗ-66» под ГСМ (100 л), новую летнюю и зимнюю спецодежду (р. 48-50), нов. валенки на резиновой подошве (р. 29), новые кирзовые сапоги (р. 42), нов. рабочие рукавицы х/б.
А.: 4-16-71, до 22 ч.,
т.: 3-98-74, 8-777-143-91-71.

АУДИО-, ВИДЕОТЕХНИКА

● две муз. колонки, кассетный магнитофон «Комета». Недорого.
Т. 8-775-828-10-30.

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

● эл. шашлычницу, аптечные весы.
Т. 8-705-403-76-38.

ОДЕЖДА

● жен. циг. шубу (р. 48-50, почти новая, в отл. сост., 5 т. т.), носки теплые ручной вязки для взрослых (по 600 т.), навесное зеркало с белой отделкой (2 т. т.).
Т. 2-03-27.

● жен. пуховик (р. 50-52, цвет «кофе с молоком», б/у, в хор. сост.), нов. жен. искусственную шубу (темного цвета, р. 56-58), нов. жен. весенние куртки с подкладом (стального цвета, р. 52-54). Все недорого.
Т.: 2-23-20, 8-705-452-35-13.

● муж. циг. полушубок, норк. шапку, брюки, пиджаки, костюмы, охотничий плащ, рубашки, блузки, кофты, трико теплое, жен. пальто д/с, шубу (енот), жен. туфли (р. 36).
А.: 5-17-16, т. 3-25-16.

● лет. и зим. куртки «Кузет», ботинки, автоматы-выключатели, тэны, телевизор, жилеты оранжевые, валенки, фуфайки, веники березовые.
А.: 2-18-66,
т.: 3-78-84, 8-705-109-72-34.

Началась ПОДПИСКА на газету «Лисаковская новь»

Осторожно, тонкий лед!

В осенне-зимнее время водоемы становятся, если можно так выразиться, зоной повышенной опасности. В это время выходить на их поверхность крайне опасно. Однако многие люди пренебрегают мерами предосторожности и выходят на тонкий лед, тем самым подвергая свою жизнь опасности.

- Безопасным для человека считается лед толщиной не менее 20 сантиметров в пресной воде, 30 см - в соленой.

- Если температура воздуха выше 0 градусов держится более трех дней, то прочность льда снижается на 25%.

Если случилась беда:

- Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание.

- Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.

- Попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лед.

- Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.

- Ползите в ту сторону, откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен на прочность.

Уважаемые родители! Не оставляйте своих детей без присмотра, не позволяйте им ходить по тонкому льду! Соблюдайте правила поведения на водных объектах, выполнение элементарных мер осторожности - залог вашей безопасности!

ОМПиПТ аппарата акима г. Лисаковска, ОЧС г. Лисаковска.

«Лисаков қаласы әкімдігінің мәдениет және тілдерді дамыту бөлімі» ММ 2020 жылдың IV тоқсанында жеке және заңды тұлға өкілдерін қабылдау кестесі

Мемлекеттік мекеменің атауы	Азаматтарды қабылдауды жүргізетін тұлғаның Т. А. Ә.	Азаматтарды қабылдауды жүргізетін тұлғаның лауазымы	Азаматтарды қабылдауды күні мен уақыты	Мемлекеттік органның орналасқан жері, кабинеті	Байланыс телефоны
«Лисаков қаласы әкімдігінің мәдениет және тілдерді дамыту бөлімі» ММ	Мырзабаева Жанат Қазбекқызы	«Лисаков қаласы әкім-дігінің мәдениет және тілдерді дамыту бөлімі» ММ басшысының м. а.	сәрсенбі, 15.00-16.00	Лисаков қаласы, Мир көшесі, 32, №64 кабинет	3-48-96

«Лисаков қаласы әкімдігінің мәдениет және тілдерді дамыту бөлімі» мемлекеттік мекемесінде мемлекеттік қызметшілердің сыбайлас жемқорлық құқық бұзушылығы, Әдеп кодексін нормаларын бұзу фактілерін хабарлау үшін **3-48-96** сенім телефоны жұмыс істейді.

График приема физических и представителей юридических лиц в ГУ «Отдел культуры и развития языков акимата города Лисаковска» на IV квартал 2020 года

Наименование государственного учреждения	Ф. И. О. лица, проводящего прием граждан	Должность лица, проводящего прием граждан	День и время приема граждан	Местонахождение государственного органа, кабинет	Контактный телефон
ГУ «Отдел культуры и развития языков акимата города Лисаковска»	Мурзабаева Жанат Казбековна	И. о. руководителя ГУ «Отдел культуры и развития языков акимата города Лисаковска»	среда, 15.00-16.00	город Лисаковск, ул. Мира, 32, кабинет №64	3-48-96

В государственном учреждении «Отдел культуры и развития языков акимата города Лисаковска» работает телефон доверия **3-48-96** для сообщения о фактах коррупционных правонарушений, нарушений норм Этического кодекса государственными служащими.

ДОЛГОЛЕТ

Простые и эффективные рецепты лечения поджелудочной железы

Поджелудочная железа является достаточно важным органом, и нарушения в ее работе чреваты развитием различных патологий, например, псориаза, панкреатита, сахарного диабета и пр.

УКРОП

Семена укропа в количестве одной чайной ложки залить кипятком (один стакан). По прошествии одного часа настой можно считать готовым и принимать его внутрь, предварительно процедив. Весь объем следует употребить в течение дня, отпивая понемногу.

ОВЕС

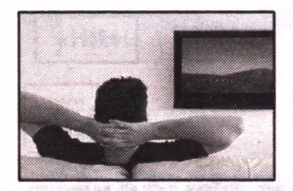
Весьма рекомендована к употреблению при лечении поджелудочной железы обычная овсяная каша на воде, без добавления масла и соли. Ее нужно есть по нескольку раз в день на протяжении недели. Конечно, такая пища приедается очень быстро, однако можно заменить кашу настоем из овса, который следует приготовить таким образом: полкило овса заливается одним литром кипятка и настаивается в течение часа, по истечении которого настой следует процедить и трижды в день пить по половине стакана.

ЛИМОН, ПЕТРУШКА И ЧЕСНОК

Лимоны потребуется освободить от косточек, но не очищать от кожуры, еще лучше - взять сорт лимонов, в которых нет косточек вовсе. Итак, в кожуре, но без косточек лимоны в количестве 1 кг, а также по 300 г чеснока и петрушки перекрутить при помощи мясорубки и смешать. Хранить средство можно в холодильнике, желательно в посуде из стекла. В процессе лечения средство необходимо принимать по 1 ч. л. трижды в день, за 15 минут до еды. Этим, достаточно эффективным, способом следует лечиться на протяжении трех месяцев. Но только если у вас не повышенная кислотность.

ГРЕЧКА

Готовить следующее средство следует с вечера, для чего нам понадобится пол-литра кефира, а также один стакан гречки. Гречневую крупу тщательно промыть, а затем залить кефиром, после чего оставить настаиваться. По прошествии 12 часов разделить полученную смесь на две равные части, одну из которых следует съесть как завтрак, а вторую - как ужин. Полезно будет обходиться без других приемов пищи хотя бы на протяжении пары-тройки дней, впоследствии на обед можно употреблять паренные овощи. Иногда можно позволять себе что-то из фруктов. Такой диеты следует придерживаться на протяжении 10 дней, после чего на тот же срок сделать перерыв и повторить все вновь.



TV-НАВИГАТОР

ПОНЕДЕЛЬНИК

12 октября

КАЗАХСТАН. 6.00 Әнұран 6.05 «Kóńil tolqyny» 6.15 «Másele» 7.00 «Tańsholpan» 10.00 Т. с. «Келін әні» 12.00 «Niet». Тікелей эфир 13.35 «Жәдігер» 14.00 Т. с. «Ханзада» 15.10 Т. с. «Қанатсыз құстар-2» 16.05 «Apta» 17.00 Aqparat 17.15 «Қызық екен...» 18.00 Т. с. «Келін әні» 20.00 Aqparat 20.30 «Ashyq alań» 21.30 Т. с. «Қанатсыз құстар-2» 22.30 Т. с. «Фатмагүл» 0.00 «Жүзден жүйрік» 1.30 Aqparat 2.00 «Ashyq alań» 2.50 «Niet»

Астана. (*Данный канал транслируется на кабельном телевидении).* 6.00 «Ән мен әзіл» 6.30 «Күлдірген» 7.00 «Үздік әзілдер» 8.00 М. с. «Маша и Медведь» 9.30 Т. с. «Кекеш келін» 11.00 Т. с. «Сүлеймен Сұлтан» 12.10 Т. с. «Ұлы ханша» 13.40 Vine Time 14.00 Новости «Primaries» 14.05 Д. ф. 14.45 Т. с. «Брак по завещанию-3» 16.00 «Aitarym bar» 17.00 Т. с. «Жаңа күн» 18.00 Т. с. «Белгісіз жан» 20.00 Astana times 21.00 Т. с. «Сүлеймен Сұлтан» 22.00 Т. с. «Кекеш келін» 23.10 Т. с. «Ұлы ханша» 0.40 Т. с. «Таңдауым сен» 1.50 Astana times 2.50 Д. ф. «Біреудің есебінен» 3.35 «KazNet» 3.55 Т. с. «Не ври мне» 5.30 «Шімән апаның хикаялары»

ХАБАР. 6.00 «Тамаша» 7.15 «Удачная сделка» 9.15 «Qalamaimyn» 10.20 Т. с. «Бақталас» 12.00 Жаңалықтар. Новости 12.30 «COVID-19. Международные эксперты» 13.10 Т. с. «Чужое гнездо» 14.00 Т. с. «Дети сестер» 15.00 «Бүгін». Тікелей эфир 16.10 Т. с. «Келінжан-2» 17.00 «Qalamaimyn» 18.00 «Удачная сделка» 20.00 Қорытынды жаңалықтар 20.30 «Баспанаға бағыт». Тікелей эфир 21.00 Итоги дня 21.40 «Хабарлас» 22.50 Т. с. «Келінжан-2» 23.30 Т. с. «Бақталас» 1.00 «Әсем әуен» 1.40 Д. ф. «Культура равнодушия»

Первый канал Евразия. 6.00 Т. с. «Когда зовет сердце» (каз. яз.) 7.00 «Той заказ» 7.30 «Basty bagdarlama» 8.00 «Доброе утро» (каз. / рус. яз.) 11.00 «Мужское / Женское» 12.00 «QosLike». Тікелей эфир 15.40 «На самом деле» 16.45 Т. с. «Формула мести» 18.00 «Басты жаңалықтар» 18.45 «Пусть говорят» 20.00 «Главные новости» 20.50 Т. с. «Пять минут тишины. Возвращение» 22.00 «П@утina» 22.50 Т. с. «Пять минут тишины. Возвращение» 0.50 Т. с. «Белые волки» 1.40 «П@утina» 2.25 Т. с. «Когда зовет сердце» (каз. яз.) 3.10 «Той заказ» 3.35 «П@утina» 4.20 «Ұшқалақ»

АКЦЕНТ. 07.00 «Разбудильник» 09.00 Д. ф. 09.30 Танымдық бағдарлама 10.00 «Өңірдің абыройлы тұлғалары» 10.20 «Ұлы дала мұрасы» 10.40 Ерлер ел ішінде 11.00 «Өмір ағымы» 13.00 Наш архив 13.30 «Вне зоны» 14.00 Д. ф. «Истории и судьбы» 14.30 Концерт 15.00 «Сәтті күн» 16.00 «Жүректен жүрекке» 18.00 Танымдық бағдарлама 18.30 Музыка арнасы 19.00 «Ресми хабар» 19.15 «Ұлы дала мұрасы» 19.30 Д. ф. (каз. яз.) 20.00 «Официальная хроника» 20.15 «Язык и время» 20.30 «Вне зоны» 21.00 Т. с. «Джокер» 23.00 «Официальная хроника» 23.15 «Ресми хабар» 23.30 Ерлер ел ішінде

ВТОРНИК

13 октября

КАЗАХСТАН. 6.00 Әнұран 6.05 Д. ф. «Дала өркениеті» 6.30 Aqparat 7.00 «Tańsholpan» 10.00 Т. с. «Келін әні» 12.00 «Niet». Тікелей эфир 13.35 «Қайсар жан» 14.00 Т. с. «Ханзада» 15.10 Т. с. «Қанатсыз құстар-2» 16.05 «Жарқын жүздесу» 17.00 Aqparat 17.15 «Қызық екен...» 18.00 Т. с. «Келін әні» 20.00 Aqparat 20.30 «Ashyq alań» 21.30 Т. с. «Қанатсыз құстар-2» 22.30 Т. с. «Фатмагүл» 0.00 Aqparat 0.35 Футбол. УЕФА ұлттар лигасы. Германия - Швейцария. Тікелей эфир 2.45 «Ashyq alań» 3.35 «Қайсар жан»

Астана. 6.00 «Ән мен әзіл» 6.30 «Күлдірген» 7.00 «Үздік әзілдер» 8.00 М. с. «Маша и Медведь» 9.30 Т. с. «Кекеш келін» 11.00 Т. с. «Сүлеймен Сұлтан» 12.10 Т. с. «Ұлы ханша» 13.40 Vine Time 14.00 Новости «Primaries» 14.05 Д. ф. 14.45 Т. с. «Брак по завещанию-3» 16.00 «Aitarym bar» 17.00 Т. с. «Жаңа күн» 18.00 Т. с. «Белгісіз жан» 20.00 Astana times 20.55 Loto 5/36. Прямой эфир 21.00 Т. с. «Сүлеймен Сұлтан» 22.00 Т. с. «Кекеш келін» 23.10 Т. с. «Ұлы ханша» 0.40 Т. с. «Таңдауым сен» 1.50 Astana times 2.50 Д. ф. «Біреудің есебінен» 3.35 «KazNet» 3.55 Т. с. «Не ври мне» 5.30 «Шімән апаның хикаялары»

ХАБАР. 6.00 «Тамаша» 7.15 «Удачная сделка» 9.15 «Qalamaimyn» 10.20 Т. с. «Бақталас» 12.00 Жаңалықтар. Новости 12.30 «COVID-19. Халықаралық сарапшылар» 13.10 Т. с. «Чужое гнездо» 14.00 Т. с. «Дети сестер» 15.00 «Бүгін». Тікелей эфир 16.10 Т. с. «Келінжан-2» 17.00 «Qalamaimyn» 18.00 «Удачная сделка» 20.00 Қорытынды жаңалықтар 20.30 «Народный контроль». Прямой эфир 21.00 Итоги дня 21.40 Т. с. «Келінжан-2» 22.30 Т. с. «Орындалмас арман» 23.20 Т. с. «Бақталас» 1.00 «Әсем әуен»

Первый канал Евразия. 6.00 Т. с. «Когда зовет сердце» (каз. яз.) 6.45 «Той заказ» 7.15 «Басты жаңалықтар» 8.00 «Доброе утро» (каз. / рус. яз.) 11.00 «Мужское / Женское» 12.00 «QosLike». Тікелей эфир 15.40 «На самом деле» 16.45 Т. с. «Формула мести» 18.00 «Басты жаңалықтар» 18.45 «Пусть говорят» 20.00 «Главные новости» 20.50 Т. с. «Пять минут тишины. Возвращение» 22.00 «П@утina» 22.50 Т. с. «Пять минут тишины. Возвращение» 0.50 Т. с. «Белые волки» 1.40 «П@утina» 2.25 «Той заказ» 2.50 «Ұшқалақ»

АКЦЕНТ. 07.00 «Разбудильник» 09.00 «Официальная хроника» 09.15 «Язык и время» 09.30 Танымдық бағдарлама 09.40 «Шарайна» 10.00 «Ресми хабар» 10.15 Ерлер ел ішінде 10.30 «Ұлы дала мұрасы» 11.00 «Өмір ағымы» 13.00 «Обзор мировых событий» 13.30 «Вне зоны» 14.00 Т. с. «Подружки» 15.00 «Сәтті күн» 16.00 «Жүректен жүрекке» 18.00 Танымдық бағдарлама 18.30 Музыка арнасы 19.00 «Күн» 19.20 Д. ф. (каз. яз.) 20.00 «День» 20.20 «Обзор мировых событий» 20.35 «Вне зоны» 21.00 Т. с. «Джокер» 23.00 «День» 23.20 «Күн» 23.35 Ерлер ел ішінде

СРЕДА

14 октября

КАЗАХСТАН. 6.00 Әнұран 6.05 Д. ф. «Дала өркениеті» 6.30 Aqparat 7.00 «Tańsholpan» 10.00 Т. с. «Келін әні» 12.00 «Niet». Тікелей эфир 13.35 «Жолдау-2020» 14.00 Т. с. «Ханзада» 15.10 Т. с. «Қанатсыз құстар-2» 16.10 «Ауылдастар» 16.45 Д. ф. «Абай мұрасы» 17.00 Aqparat 17.15 «Қызық екен...» 18.00 Т. с. «Келін әні» 20.00 Aqparat 20.30 «Ashyq alań» 21.30 Т. с. «Қанатсыз құстар-2» 22.30 Т. с. «Фатмагүл» 0.05 Футбол. УЕФА ұлттар лигасы. Матч қарсаңында. Тікелей эфир ларусь - Қазақстан. Тікелей эфир 2.45 Aqparat 3.20 «Ауылдастар»

Астана. 6.00 «Ән мен әзіл» 6.30 «Күлдірген» 7.00 «Үздік әзілдер» 8.00 М. с. «Маша и Медведь» 9.30 Т. с. «Кекеш келін» 11.00 Т. с. «Сүлеймен Сұлтан» 12.10 Т. с. «Ұлы ханша» 13.40 Vine Time 14.00 Новости «Primaries» 14.05 Д. ф. 14.45 Т. с. «Брак по завещанию-3» 16.00 «Aitarym bar» 17.00 Т. с. «Жаңа күн» 18.00 Т. с. «Белгісіз жан» 20.00 Astana times 20.55 Loto 6/49. Прямой эфир 21.00 Т. с. «Сүлеймен Сұлтан» 22.00 Т. с. «Кекеш келін» 23.10 Т. с. «Ұлы ханша» 0.40 Т. с. «Таңдауым сен» 1.50 Astana times 2.50 Д. ф. «Біреудің есебінен» 3.35 «KazNet» 3.55 Т. с. «Не ври мне» 5.30 «Шімән апаның

ХАБАР. 6.00 «Тамаша» 7.15 «Удачная сделка» 9.15 «Qalamaimyn» 10.20 Т. с. «Бақталас» 12.00 Жаңалықтар. Новости 12.30 «COVID-19. Халықаралық сарапшылар» 13.10 Т. с. «Чужое гнездо» 14.00 Т. с. «Дети сестер» 15.00 «Бүгін». Тікелей эфир 16.10 Т. с. «Келінжан-2» 17.00 «Qalamaimyn» 18.00 «Удачная сделка» 20.00 Қорытынды жаңалықтар 20.30 «Баспанаға бағыт». Тікелей эфир 21.00 Итоги дня 21.40 Т. с. «Келінжан-2» 22.30 Т. с. «Орындалмас арман» 23.20 Т. с. «Бақталас» 1.00 «Әсем әуен»

Первый канал Евразия. Профилактические работы 17.00 Т. с. «Формула мести» 18.00 «Басты жаңалықтар» 18.45 «Пусть говорят» 20.00 «Главные ны. Возвращение» 22.00 «П@утina» 22.50 Т. с. «Пять минут тишины. Возвращение» 0.50 Т. с. «Белые волки» 1.40 «П@утina» 2.25 «Басты жаңалықтар» 3.05 Т. с. «Когда зовет сердце» (каз. яз.) 3.50 «Той заказ» 4.15 «П@утina» 5.00 «Ұшқалақ»

АКЦЕНТ. 07.00 «Разбудильник» 09.00 «День» 09.30 Танымдық бағдарлама 10.00 «Күн» 10.20 Д. ф. (каз. яз.) 11.00 «Өмір ағымы» 13.00 Наш архив 13.30 «Вне зоны» 14.00 Т. с. «Подружки» 15.00 «Сәтті күн» 16.00 «Жүректен жүрекке» 18.00 Танымдық бағдарлама 18.30 Музыка арнасы 19.00 «Күн» 19.20 Д. ф. (каз. яз.) 20.00 «День» 20.15 «От первого лица» 20.30 «Вне зоны» 21.00 Т. с. «Джокер» 23.00 «День»

Нобелевская премия присуждена за исследования в области гепатита С

Нобелевскую премию в области физиологии и медицины присудили ученым Харви Альеру, Майклу Хоутону и Чарльзу Райсу за исследования в области гепатита С.

«Ученые совершили основополагающие открытия, которые привели к идентификации нового вируса - вируса гепатита С. До их работы открытие вирусов гепатита А и В было большим шагом вперед, но большинство случаев гепатита, передаваемого через кровь, оставались необъясненными», - говорится на сайте Нобелевской премии.

Как сообщается, благодаря ученым удалось выявить причину оставшихся случаев хронического гепатита, сделать возможным проведение анализов крови и применение новых лекарств, которые спасли миллионы жизней.

Ежегодная Нобелевская неделя открылась в Стокгольме 5 октября. Событие стартовало с церемонии объявления лауреатов в области физиологии или медицины.

Во вторник стали известны обладатели премии по физике, в среду - по химии. В четверг, 8 октября, определится, кто получит Нобелевскую премию по литературе. Обладателя премии мира объявят в пятницу, 9 октября. Эту награду ежегодно присуждает Нобелевский комитет в Осло.

Имена лауреатов премии памяти Альфреда Нобеля по экономике назовут 12 октября.

В 2020 году сумму Нобелевских премий увеличили до десяти миллионов шведских крон (около миллиона долларов) за каждую.

Из-за пандемии коронавируса не состоится традиционный банкет в стокгольмской Ратуше. Будут организованы прямая трансляция и онлайн-включение с лауреатами. Победителей пригласят на торжествен-

екен...» 18.00 Т. с. «Келін әні» 20.00 Aqparat 20.30 «Ashyq alań» 21.30 Т. с. «Қанатсыз құстар-2» 22.30 Т. с. «Фатмагүл» 0.05 Футбол. УЕФА ұлттар лигасы. Матч қарсаңында. Тікелей эфир 0.35 Футбол. УЕФА ұлттар лигасы. Бе-

Сұлтан» 22.00 Т. с. «Кекеш келін» 23.10 Т. с. «Ұлы ханша» 0.40 Т. с. «Таңдауым сен» 1.50 Astana times 2.50 Д. ф. «Біреудің есебінен» 3.35 «KazNet» 3.55 Т. с. «Не ври мне» 5.30 «Шімән апаның хикаялары»

Т. с. «Бақталас» 1.00 «Әсем әуен»

Первый канал Евразия. **Профилактические работы** 17.00 Т. с. «Формула мести» 18.00 «Басты жаңалықтар» 18.45 «Пусть говорят» 20.00 «Главные новости» 20.50 Т. с. «Пять минут тиши-

«Жүректен жүрекке» 18.00 Танымдық бағдарлама 18.30 Музыка арнасы 19.00 «Күн» 19.20 Д. ф. (каз. яз.) 20.00 «День» 20.15 «От первого лица» 20.30 «Вне зоны» 21.00 Т. с. «Джокер» 23.00 «День» 23.20 «Күн» 23.35 Ерлер ел ішінде

стоится традиционный банкет в стокгольмской Ратуше. Будут организованы прямая трансляция и онлайн-включение с лауреатами. Победителей пригласят на торжественную церемонию и банкет в 2021 году.

ЧЕТВЕРГ

15 октября

КАЗАХСТАН. 6.00 Әнұран 6.05 Д. ф. «Дала өркениеті» 6.30 Aqparat 7.00 «Tańsholpan» 10.00 Т. с. «Келін әні» 12.00 «Niet». Тікелей эфир 13.35 «Жәдігер» 14.00 Т. с. «Ханзада» 15.10 Т. с. «Қанатсыз құстар-2» 16.15 «Ауылдастар» 17.00 Aqparat 17.15 «Қызық екен...» 18.00 Т. с. «Келін әні» 20.00 Aqparat 20.30 «Ashyq alań» 21.30 Т. с. «Қанатсыз құстар-2» 22.30 Т. с. «Фатмагүл» 0.00 Aqparat 0.35 «Ashyq alań» 1.30 «Niet» 2.55 Д. ф. «Дала өркениеті» 3.20 «Ауылдастар»

Астана. 6.00 «Өн мен әзіл» 6.30 «Күлдірген» 7.00 «Үздік әзілдер» 8.00 М. с. «Маша и Медведь» 9.30 Т. с. «Кекеш келін» 11.00 Т. с. «Сүлеймен Сұлтан» 12.10 Т. с. «Ұлы ханша» 13.40 Vine Time 14.00 Новости «Primaries» 14.05 Д. ф. 14.45 Т. с. «Брак по завещанию-3» 16.00 «Aitarym bar» 17.00 Т. с. «Бұйымтай» 18.00 Т. с. «Белгісіз жан» 20.00 Astana times 21.00 Т. с. «Сүлеймен Сұлтан» 22.00 Т. с. «Кекеш келін» 23.10 Т. с. «Ұлы ханша» 0.40 Т. с. «Таңдауым сен» 1.50 Astana times 2.50 Д. ф. «Біреудің есебінен» 3.35 «KazNet» 3.55 Т. с. «Не ври мне» 5.30 «Шімән апаның хикаялары»

ХАБАР. 6.00 «Тамаша» 7.15 «Удачная сделка» 9.15 «Qalamaimyn» 10.20 Т. с. «Бақталас» 12.00 Жаңалықтар. Новости 12.30 «COVID-19. Международные эксперты» 13.10 Т. с. «Чужое гнездо» 14.00 Т. с. «Дети сестер» 15.00 «Бүгін». Тікелей эфир 16.10 Т. с. «Келінжан-2» 17.00 «Qalamaimyn» 18.00 «Удачная сделка» 20.00 Қорытынды жаңалықтар 20.30 «Народный контроль». Прямой эфир 21.00 Итоги дня 21.40 Т. с. «Келінжан-2» 22.30 Т. с. «Орындалмас арман» 23.20 Т. с. «Бақталас» 1.00 «Әсем әуен»

Первый канал Евразия. 6.00 Т. с. «Когда зовет сердце» (каз. яз.) 6.45 «Той заказ» 7.15 «Басты жаңалықтар» 8.00 «Доброе утро» (каз. / рус. яз.) 11.00 «Мужское / Женское» 12.00 «QosLike». Тікелей эфир 15.40 «На самом деле» 16.45 Т. с. «Формула мести» 18.00 «Басты жаңалықтар» 18.45 «Пусть говорят» 20.00 «Главные новости» 20.50 Т. с. «Пять минут тишины. Возвращение» 22.00 «П@утina» 22.50 Т. с. «Пять минут тишины. Возвращение» 0.50 Т. с. «Белые волки» 1.40 «П@утina» 2.25 «Басты жаңалықтар» 3.05 Т. с. «Когда зовет сердце» (каз. яз.) 3.50 «Той заказ»

АКЦЕНТ. 07.00 «Разбудильник» 09.00 «День» 09.15 «От первого лица» 09.30 Танымдық бағдарлама 09.40 «Шарайна» 10.00 «Күн» 10.20 Д. ф. (каз. яз.) 11.00 «Өмір ағымы» 13.00 Наш архив 13.30 «Вне зоны» 14.00 Т. с. «Подружки» 15.00 «Сәтті күн» 16.00 «Жүректен жүрекке» 18.00 Танымдық бағдарлама 18.30 Музыка арнасы 19.00 «Күн» 19.20 «Күн тақырыбы» 19.35 «Ұлы дала мұрасы» 20.00 «День» 20.30 «Вне зоны» 21.00 Т. с. «Джокер» 23.00 «День» 23.20 «Күн» 23.35 «Күн тақырыбы»

ПЯТНИЦА

16 октября

КАЗАХСТАН. 6.00 Әнұран 6.05 Д. ф. «Дала өркениеті» 6.30 Aqparat 7.00 «Tańsholpan» 10.00 Т. с. «Келін әні» 12.00 «Niet». Тікелей эфир 13.35 «Иман өзегі» 14.00 Т. с. «Ханзада» 15.10 Т. с. «Қанатсыз құстар-2» 16.00 «Ауылдастар» 16.35 «Атамекен» 17.00 Aqparat 17.15 «Қымбат жандар» 18.00 Т. с. «Келін әні» 20.00 Aqparat 20.30 «Ashyq alań» 21.30 Т. с. «Қанатсыз құстар-2» 22.30 Т. с. «Фатмагүл» 0.00 «Parasat maidany» 0.30 Aqparat 1.05 «Ashyq alań» 1.55 «Niet» 3.20 «Ауылдастар»

Астана. 6.00 «Өн мен әзіл» 6.30 «Күлдірген» 7.00 «Үздік әзілдер» 8.00 М. с. «Маша и Медведь» 9.30 Т. с. «Кекеш келін» 11.00 Т. с. «Сүлеймен Сұлтан» 12.10 Т. с. «Ұлы ханша» 13.40 Vine Time 14.00 Д. ф. 14.05 «Профессионал» 14.45 Т. с. «Брак по завещанию-3» 16.00 Д. ф. 16.30 «Үздік әзілдер» 17.00 Т. с. «Бұйымтай» 18.00 Т. с. «Белгісіз жан» 20.00 Astana times 20.55 Loto 5/36. Прямой эфир 21.00 Т. с. «Сүлеймен Сұлтан» 22.00 Т. с. «Кекеш келін» 23.10 Т. с. «Ұлы ханша» 0.40 Т. с. «Таңдауым сен» 1.50 Astana times 2.50 Д. ф. «Біреудің есебінен» 3.35 «KazNet» 3.55 Т. с. «Не ври мне»

ХАБАР. 6.00 «Тамаша» 7.15 «Удачная сделка» 9.15 «Qalamaimyn» 10.20 Т. с. «Бақталас» 12.00 Жаңалықтар. Новости 12.30 «COVID-19. Халықаралық сарапшылар» 13.10 Т. с. «Чужое гнездо» 14.00 Т. с. «Дети сестер» 15.00 «Бүгін». Тікелей эфир 16.10 Т. с. «Келінжан-2» 17.00 «Qalamaimyn» 18.00 «Удачная сделка» 20.00 Қорытынды жаңалықтар 20.40 «COVID-19. Халықаралық сарапшылар» 21.00 Итоги дня 21.40 Т. с. «Келінжан-2» 22.30 Т. с. «Орындалмас арман» 23.20 Т. с. «Бақталас» 1.00 «Әсем әуен»

Первый канал Евразия. 6.00 «Той базар» 7.00 «Басты жаңалықтар» 7.45 «Жұма уағызы» 8.00 «Доброе утро» (каз. / рус. яз.) 11.00 «Мужское / Женское» 12.00 «QosLike». Тікелей эфир 15.35 «Давай поженимся» 16.30 «Непутевые заметки» 16.45 «Жди меня». Казахстан» 18.00 «Басты жаңалықтар» 18.45 «Заң сөйлесін» 20.00 «Главные новости» 20.50 «Поле чудес» 22.10 Т. с. «Аргентина» 23.00 «П@утina» 0.00 Т. с. «Аргентина» 1.50 «П@утina» 2.35 «Басты жаңалықтар» 3.15 «Заң сөйлесін» 4.15 «П@утina» 5.00 «Ұшқалақ»

АКЦЕНТ. 07.00 «Разбудильник» 09.00 «День» 09.30 Танымдық бағдарлама 10.00 «Күн» 10.20 «Күн тақырыбы» 10.35 Ерлер ел ішінде 11.00 «Өмір ағымы» 13.00 Наш архив 13.30 «Вне зоны» 14.00 Т. с. «Подружки» 15.00 «Сәтті күн» 16.00 «Жүректен жүрекке» 18.00 Танымдық бағдарлама 18.30 Музыка арнасы 19.00 «Күн» 19.20 Д. ф. (каз. яз.) 20.00 «День» 20.20 «Формула здоровья» 20.30 «Вне зоны» 21.00 Х. ф. «Жди меня» 23.00 «День» 23.20 «Күн» 23.35 Ерлер ел ішінде

СУББОТА

17 октября

КАЗАХСТАН. 6.00 Әнұран 6.05 Д. ф. «Дала өркениеті» 6.30 «Ғасырлар үні» 7.00 Aqparat 7.30 М. с. «Дала ойындары» 8.35 «Aqsaýyt» 9.00 «Ауылдастар» 10.00 Т. с. «Келін әні» 12.00 «Nur tileý» 12.50 «Күміс көмей» 13.40 «Атамекен» 14.00 Т. с. «Ханзада» 15.10 К. ф. «Теңтеңімен» 17.10 «Жарқын жүздесу» 18.00 Т. с. «Келін әні» 20.00 «Másele» 20.40 «Егіз лебіз» 22.30 Т. с. «Фатмагүл» 23.00 «Егіз лебіз» 23.15 Т. с. «Фатмагүл» 23.40 «Jaidarman» 1.20 «Másele» 2.00 «Nur Tileý» 2.45 «Күміс көмей» 3.35 «Parasat maidany»

Астана. 6.00 «Өн мен әзіл» 6.30 «Әзілстан» 7.00 «Үздік әзілдер» 8.00 М. с. «Маша и Медведь» 9.30 Т. с. «Кекеш келін» 11.00 Т. с. «Сүлеймен Сұлтан» 12.10 Т. с. «Ұлы ханша» 13.40 Vine Time 14.00 «1 минут» 15.00 «Q-travel» 15.30 Х. ф. «Батыл қадам» 17.30 «Алдараспан» 18.00 Т. с. «Белгісіз жан» 20.00 «Үздік әндер» 20.55 Loto 6/49. Прямой эфир 21.00 Т. с. «Сүлеймен Сұлтан» 22.00 Т. с. «Кекеш келін» 23.10 Т. с. «Ұлы ханша» 0.40 «Bas times» 2.10 Той жыры 2.35 «KazNet» 2.55 «Әзілстан» 3.15 «Өн мен әзіл» 4.00 Т. с. «Не ври мне» 5.35 «Шімән апаның хикаялары»

ХАБАР. 6.00 «Ду-думан» 7.10 «Сені ұмытқан жоқпын» атты А. Бегейдің шығармашылық кеші 9.00 «Өзін-өзі тану» 9.10 «Discovery. Сквозь червоточину с М. Фрименом» 10.10 «Q-бренд» 10.20 Х. ф. «Варвара-краса - длинная коса» 11.50 «Aitystar» 13.30 Т. с. «Көкжал» 14.30 Х. ф. «Иван Васильевич меняет профессию» 16.10 Т. с. «Орындалмас арман» 17.00 «Қазақконцерт әлемі. Бізге 60 жыл» концерті 20.10 «Отдел журналистских расследований» 21.00 «7 күн» (каз. яз.) 22.00 «Национальный интерес с Е. Бекхожиным» 23.20 Т. с. «Көкжал» 0.00 Профессиональный бокс. Бой за титул чемпиона Европы IBF и интерконтинентального чемпиона мира IBO. Ж. Кособуцкий - С. Вукоса. Прямая трансляция из Германии

Первый канал Евразия. 6.00 Т. с. «Граница» (каз. яз.) 7.00 «Тамаша city» 7.55 «Ұшқалақ» 8.10 «Басты жаңалықтар» 9.00 Т. с. «Аргентина» 13.10 «Фабрика грез» 13.20 «Ералаш» 13.40 «Клуб веселых и находчивых». Высшая лига 15.45 Х. ф. «Московские тайны. Проклятие мастера» 18.00 «Сенбілік жаңалықтар» 18.35 «Қызық live» 20.00 «Главная тема» 20.30 «Парламент online» 20.55 Т. с. «Ультиматум» 22.00 «П@утina» 23.00 Т. с. «Ультиматум» 1.00 Х. ф. «Титан» 2.40 «П@утina+» 3.25 «Сенбілік жаңалықтар» 3.55 Т. с. «Граница» (каз. яз.) 4.55 «Ұшқалақ»

АКЦЕНТ. 07.00 «Жүректен жүрекке» 08.30 «Зерде» 09.00 «День» 09.20 «Формула здоровья» 09.30 «Вне зоны» 10.00 «Күн» 10.15 Танымдық бағдарлама 10.30 Спектакль «Тіл табысқандар» 12.10 «Вне зоны» 12.30 «MyasSAGAn» 13.00 Т. с. «Десантура. Никто, кроме нас» 15.00 «Жүректен жүрекке» 19.50 «MyasSAGAn» 20.00 Т. с. «Десантура. Никто, кроме нас» 22.00 «Своими руками» 22.30 «Подкасты» 23.00 «Сәтті күн»

ВОСКРЕСЕНЬЕ

18 октября

КАЗАХСТАН. 6.00 Әнұран 6.05 «Ұлттық арнада - ұмытылмас әндер» 7.15 М. с. «Ертемір» 7.55 «Сағындырған әндер-ай!» 9.00 «Атамекен» 9.25 «Ауылдастар» 10.00 Т. с. «Келін әні» 12.00 «Қымбат жандар» 12.50 М. ф. «Күлтегін» 14.00 Т. с. «Ханзада» 15.10 «Ғажайып өлке» 15.45 «Егіз лебіз» 18.00 Т. с. «Келін әні» 20.00 «Apta». Тікелей эфир 20.50 «Жүзден жүйрік» 22.30 Т. с. «Фатмагүл» 23.25 «Kóńildi tapqyrlar alańy» 0.55 «Apta» 1.45 «Қымбат жандар» 2.30 «Ғажайып өлке» 3.00 «Атамекен» 3.20 «Ауылдастар»

Астана. 6.00 «Өн мен әзіл» 7.00 «KazNet» 7.30 «Әзілстан» 8.00 М. с. «Маша и Медведь» 10.00 TeleBingo. Прямой эфир 10.25 Т. с. «Кекеш келін» 11.55 Т. с. «Сүлеймен Сұлтан» 13.25 Т. с. «Ұлы ханша» 15.00 «1 минут» 16.00 «Алдараспан» 18.00 Т. с. «Белгісіз жан» 20.00 «Үздік әндер» 20.45 «Аялы алақан» 21.00 Т. с. «Сүлеймен Сұлтан» 22.00 Т. с. «Кекеш келін» 23.10 Т. с. «Ұлы ханша» 0.40 Х. ф. «Батыл қадам» 2.40 «Әзілстан» 3.00 «KazNet» 3.20 «Өн мен әзіл» 4.20 Т. с. «Не ври мне»

ХАБАР. 6.00 «Отаным десем...» атты Д. Таңатаровтың концерті 7.50 «Самопознание» 8.00 Профессиональный бокс. В. Ломаченко - Т. Лопес. Прямая трансляция из США 10.30 «От всего сердца». Т. Шарманов 11.40 Х. ф. «Иван Васильевич меняет профессию» 13.20 Х. ф. «Неприкасаемые» 15.00 Т. с. «Келінжан-2» 18.30 «Мәжіліс. kz» 19.00 «Aitystar» 21.00 «7 күн» 22.00 В прямом эфире «Большая неделя» 23.10 Т. с. «Көкжал»

Первый канал Евразия. 6.00 Т. с. «Граница» (каз. яз.) 7.00 «Тамаша city» 7.55 «Ұшқалақ» 8.10 «Сенбілік жаңалықтар» 8.45 «Воскресные беседы» 9.00 Т. с. «Ультиматум» 13.20 «Ералаш» 13.40 «Три аккорда». Новый сезон 15.45 Х. ф. «Московские тайны. Либерия» 18.00 «Basty bagdarlama» 18.35 «Әкемізге тұзақ» 20.00 «Аналитика» 20.55 Т. с. «Этим пыльным летом» 22.00 «П@утina» 23.00 Т. с. «Этим пыльным летом» 1.00 «П@утina+» 2.00 «Basty bagdarlama» 2.30 «Әкемізге тұзақ» 3.30 «Тамаша city» 4.15 Т. с. «Граница» (каз. яз.)

АКЦЕНТ. 07.00 «Жүректен жүрекке» 08.30 «Зерде» 09.00 «Күлегеш» 09.35 «Герои рядом» 10.00 «Маленькое путешествие по родному краю» 10.30 «Вне зоны» 11.00 «Большие люди маленького города» 11.20 Д. ф. 12.00 «Точка зрения» 12.40 «Он-лайн для тебя, для вас, для нас» 13.00 Т. с. «Десантура. Никто, кроме нас» 15.00 «Жүректен жүрекке» 19.50 «MyasSAGAn» 20.00 Т. с. «Десантура. Никто, кроме нас» 22.00 «Своими руками» 22.30 «Подкасты» 23.00 «Сәтті күн»

● *Ұлы даланың ұлы есімдері*

Uly dalanyń Uly ustazy Ybyraı

Қазақтың аса көрнекті ағартушы-педагогы, жазушы, этнограф, фольклоршы, қоғам қайраткері Ыбырай Алтынсарин 1841 жылы 2о-шы қазанда казіргі Қостанай облысы, Затобол ауданында дүниеге келген.

Әкесінің есімі Алтынсары, анасы Айман. Алтынсары өз еңбегімен тіршілік еткен, карапайым шаруа адамы болған. Ал анасы Айман арғын руының ішіндегі Шеген деген бидің қызы.

Әкесі Алтынсары Ыбырайдың үш-төрт жасында қайтыс болып кетеді. Сол себептен бала Ыбырай атасы Балғожа бидің тәрбиесінде болады. Балғожа би өз өңіріне танылған беделді, білімді кісі. Ол ұзын қыпшақ руынан шыққан. Өзі өте текті, күллі әулетті билеп, жөл көрсетіп отырған адам болған. Сондай-ақ, ол жалпы шекаралық комиссияға қызмет істеген кісі. Сол себептен де ол немересін орыс мектебіне бергісі келеді. Ыбырай Алтынсарин жасынан өте ынталы болған. Атасы Балғожа Ыбырайды тойларға, жиындарға өзімен ерте жүріп, немересін іскерлікке, білімділікке, сөз сөйлеу шеберлігіне үйретеді. Ыбырай Алтынсариннің атасымен бірге жүруі өмірі үшін өте маңызды болды. Ал немересінің білімге деген үлкен құштарлығын, ынтасын көрген Балғожа би Ыбырайды Орынборда жаңадан ашылған мектепке 30 баланың біреуі болып береді. Осылайша, ол 1851 жылы қазақ балалары үшін ашылған Шекара комиссиясының жанындағы мектепке жіберілді, - дейді Stan.kz ақпараттық агенттігіндегі мәліметте.

Мектепте оқып жүргенінде, Шекспир, Гёте, Байрон, Пушкин, Гоголь, Лермонтов, Фирдоуси, Низами, Навои және т. б. сияқты әлемдік әдебиет классиктерінің шығармаларын өз бетімен оқып, зерттеді. Сонда жүріп Шекара комиссиясында қызмет еткен шығыстанушы В. Григорьевпен жақын араласады. Тіпті, Григорьевтің үйіне жиі барып, оның кітапханасын қолданды.

Мектепті бітіргеннен кейін 3 жыл бойы (1857-1860) атасының қол астында кеңсе хатшысы, одан кейін Орынбор кеңесінде аудармашы болып жұмыс істеді.

1860 жылы облыстық үкімет Ыбырайға Орынбор бекінісінде (Торғайда) қазақ балаларына арналған бастауыш мектеп ашуды тапсырып, оны орыс тілінің мұғалімі етіп тағайындады. Сөйтіп, ол меценаттың қаражатына мектеп ғимаратының құрылысын бастауға кіріседі. Ол мектеп 1864 жылы 8 қаңтарда салтанатты түрде ашылып, 16 оқушы қабылдайды. Кейін мектептің жанында интернат құрылады. Алтынсариннің мектептегі жұмысы жақсы бағаланды. 1864 жылы 22 қаңтарда Торғай қаласындағы Орынбор бекінісінің басшысы Орынбор мен Самара генерал-губернаторына «ордалықтар ашқан мектептің шынайы қуанышпен және ризашылықпен өткенін» хабарлады. Ал бұл мектептің мұғалімі Алтынсарин туралы: «Алтынсариннің үлгі болатын тәрбиесі мен көрнекі қамқорлығының арқасында мектеп өте жақсы және таза… Қырғыз оқушыларының аз уақыттағы жетістігі, қысқа мерзімде жақсы үміт беріп, осындай керемет Торғай мекемесінің жемісін жегізетіні және өздерін ақтайтынына сенімдіміз» делінген.




Алтынсариннің өзі 1864 жылы 16 наурызда: «Қойды қуған аш қасқыр секілді, мен қызу түрде балаларға білім беруге кірістім. Және осы балалар үш айдың ішінде, тіпті орыс және татар тілдерінде оқып-жазуды үйреніп алды. Бір сөзбен айтқанда, бұл жақсылар курс аяқталғанша, 4 жылдан кейін бір нәрсе үйреніп, лайықты сөйлей алатын болады деп үміттенемін. Сондай-ақ, кейін олар жемқор болып шықпас үшін, бар ынта-жігеріммен тіпті олардың моральдық әрекеттеріне де әсер етуге тырысамын» деп жазған. Ыбырай Алтынсарин өмірінің соңғы жылдары Николаевскіде (Қостанай) тұрды. Ол бүкіл ғұмырын ағартушылыққа арнап, ешқашан дүние-мүлікке қызықпаған. Ол тек жеке қаражатынан кішкентай көлдің жағасынан бір қабатты ағаш үй ғана тұрғызып, онда 1889 жылға дейін, қайтыс болғанға дейін қарапайым өмір сүрді.

Айта кету керек, 1989 жылы ұлы ағартушы Ыбырай Алтынсариннің 150 жылдық мерейтойы атап өтілді. Оның өмірі мен шығармашылығына арналған көптеген ғылыми, тарихи-педагогикалық шығармалар жарық көрді. Ал Арқалық қаласында Алтынсарин мұражайы ашылып, Тобылдың жағасында ағартушының күмбез тәрізді тас ескерткіші тұрғызылды.

Abaı Qunanbaıulynyń 175 jyldyǵyna arnalǵan shyǵarma

Абай Құнанбаев 1845 жылы кәзіргі Семей облысында туылды. Ол қазақ халқының ақын ағартушы, философ, қазақ әдебие тілінің негізін қалаушы.



Абай Семейдегі Ахмет Риза медресесінде оқып, шетел тілдерді менгерген. Өзінің шығармашылық жолын 10 жасында бастаған. Оның алғашқы өлені «Кім екен деп келіп ем түйе қуған» деп аталады. Ұлы Абайдың шығармашылық мұрасы жылдар бойы маңызын жоймайтын рухани қазынаға айналған.

Абай өлендерінің барлығы лирикадан құралған. Қысқа өлендерінде табиған бейнесін, адамдар портретін, ішкі-сыртқы қасиеттерін, мінез-бітімдерін айқын суреттеген шебер ақын.

Абай поэзиясы ой мен сезім әлемін еркін жетелеп, қазақтын тарихи тынысын да ғаламдық болмыстың тынысын да кең ашады. Оның мұңға тұнған әндері биік ақыл мен биік тазалыққа шақырады. Абайдың бойына біткен өнер қуаты көңілінді қыздырып, жаныңды жанғыртады.

Ақынның ұлылығынан жаратылып, сомдалған суреткерлік әлем қазақ даласынын тылсым қуатын таныды. Оның шығармашылығы тірліктін терең тамырынан үздіксіз нәр алған. Ақын шығармашылығының басты бағыты-адам мен ғарыштың, жан мен тіршіліктің тынымсыз бірлікте екенін ұғындыру болды. Абай поэзияда философиялық айқындық пен тереңдікке қатты бет бұрды. Ұлы ақынның қай-қайсысыда шалқар философиялық ой тұнығымен жан суарған. Абайдың философиялық толғаулары, өмірге өзінше қарау, адамның тіршіліктегі позициясын айқындау. Ақын санасы бір ортаға, - адамгершілік бірлігін іздеуге ұмтылған, сол арқылы, ақын, адамды өлімінен қорықпауға, өмір сырын ұғынуға шақырады.

Абайдың дүниетанымында философиялық, этикалық, эстетикалық, танымдық және кеңес беру түрінде жазылған «Қара сөздер» маңызды орын алады. Оның сөздері қазақтың жүрегіне өтеді, өйткені ол ұлттық псилогияның негізіне барлығын да тарихи жадында сақтап қалған халықтын ойына бағытталған. Қара сөздің барлығын публицистикалық шығарма деп тануға әбден болады. Себебі қайсысын оқысан да санаға қозғау салып, ойынды шымырлата түседі. Қара сөзден ерекше қуат пен мотивация алатын жандар да бар. Әрбір қазақ азаматы қара сөздерді оқып шығуға міндетті деп санаймын.

Абай туған халқын жанындай сүйді, сонан да оның ойлы сөздері қан татиды. Бұл өмірден Абай еш адаммен ашылып сөйлеспей, қоштаспай 1904 жылы дүниеден озды.

Қамарай АБДЕШОВА,
Қостанай Аумақтық Университетінің бірінші студенті (ҚАУ).

Dámetý

тәтті дәмететтін әдеті бар. Әсіресе, балалы жас келіндер дәметсе оның меселін кайтаруға болмайды.

● *Қазақстанның киелі жерлерінің географиясы*



Dámetý

«Дәметкен сары майдан кеудең құрсын» (халық өлеңі).

Дәметудің әр түрі бар Ал ырымда жас келіншектердің дәметуінің жөні бөлек. Жас балалар мен келіндер ата енелері қонақтан келсе, олардан тәтті дәмететтін әдеті бар. Әсіресе, балалы жас келіндер дәметсе оның меселін қайтаруға болмайды.

Өйткені, дәметіп отырып ойындағысы болмаса оның емшегі ісіп кетеді. Бұл өмір шындығы. Ал үлкен кісілер, аналар, әжелер жас келіншегі бар үйге дәметіп қалар деп қашанда қалтасына дәм тұзын сала жүреді. Бұл әркім ескере жүретін ескіден келе жатқан ырым.

● Рухани қазына

Kóneden ún qatqan jergilikti murajai



Кисет - кәдімгі темекіні және махорканы сақтауға арналған дорбаша (төменгі сұрыпты темекі).

Лисаков мұражайына дорбашаны 2000 жылы Н. Кузнецов атындағы мұражай директоры Л. Ф. Федорова берді. Дорбаша былғарыдан жасалған, - дейді Лисаков Жоғарғы Тобыл тарихы мен мәдениеті мұражайының ғылыми қызметкерлері.

Майданға дорба жіберу дәстүрі Бірінші дүниежүзілік соғыс кезінде пайда болды. Гимназия мен мектеп оқушылары кішкентай дорбашалар тігіп, солдаттарға шай, темекі салған. Осы дәстүрді Ұлы Отан соғысы кезінде солдаттарға дорбашаларды жіберуді мектеп оқушылар да жалғастырды.

Дорбаша Екінші дүниежүзілік соғыс жылдарында кеңес солдатының міндетті атрибутына айналады. Соғыс жылдарында темекі мен папиростар жетіспегендіктен, махорка өндірісі жолға қойылды. Кеңес жауынгерлері негізінен махорка, ортаазиялық темекінің арзан сорттарынан темекі шегетін. Темекі махорка паек ретінде бумада берілетін, содан кейін солдаттар дорбашаға салып алатын еді. Жауынгердің кисеті тұмардың бір түрі болатын, өйткені оның ішінде үйден келген хаттар мен фотосуреттері де жиі сақталатын. Бұл кисеттерді көрінікті болсын деп, кімнің үстіндегі белдікте киген. Майдандағы тыныштық сәттерінде солдат кисетін алып, темекі шегіп отырып, үйі мен туыстарын еске алатын.

● Úshtildilik

Изучаем казахский и английский языки

Жыл мезгілдері. Времена года. Seasons

Жаз - Лето - Summer.
Күз - Осень - Autumn.
Қыс - Зима - Winter.
Көктем - Весна - Spring.
Жыл - Год - Year.
Ай - Месяц - Month.
Апта - неделя - week.
Уақыт - Время - Season.
Қыс мезгілі - Зимнее время - Winter season.

Менің қызым қыс мезгілінде/қыста туды - Моя дочь родилась в зимнее время/зимой - My daughter`s birthday is in winter.

Қазір қай жыл мезгілі? - Сейчас какое время года? - What season is it now?

Жыл мезгілі - жаз - Время года - лето - Now is summer.

Саған қай жыл мезгілі ұнайды? - Тебе какое время года нравится? What is your favorite season?

Центр обучения языкам.

● Қазақстанның киелі жерлерінің географиясы

Qulymbet áýlıe Tátibekuly kesenesi

Нысан мерзімі: XX ғасырдың басы.
Нысанның орналасқан жері: Арқалық қаласы, Қайыңды ауылынан оңтүстікке қарай 7 шақырым жерде.

Кесене портал-күмбезді, шаршы пішінді құрылыс болып табылады, Орталық Қазақстан сәулетінің дәстүрлі үлгісімен жасалған.

Құлымбет Тәтібекұлы (1840-1913) көзі тірісінде әулие атанған, көріпкелдік қасиетімен адамдардың дертіне ем тауып емдеп, сол үшін де ел арасында атақ-абыройға ие болған. Оның атақ-даңқы туған жерінен тыс жерлерге де таралды. Қазіргі күнге дейін, осы қасиетті адамның жерленген орнына көптеген науқастар ауруына шипа іздеп келеді.

Өлкенің тарихын, ұлан-ғайыр далада кімдер өткенін білгісі келетін, содан өзіне рухани дүние алатын адам ұлтына қарамайды. Арқалық қаласындағы «Жасұлан» балалар мен жасөспірімдер орталығының аға қызметкері Игорь Роговой - осы өңірдің тумасы. Жастайынан ауылда ақсақалдардың әңгімесін тыңдап өскен. Қазақ тілін жүргізіп сөйлей алмаса да, таза түсінеді. Ең қызығы, Торғай өңірінің тарихын бір кісідей білемін дейтіннің бірі. Өйткені, он шақты жылдан бері Торғай өңірін аралап, тарихи орындарды суретке түсірген, кәсіби фотограф. Тамыз айында Кейкінің табаны тиген жерлерге «Жасұлан» балалар мен жасөспірімдер орталығының ұйымдастырған баспасөз турында сапарлас болғанымызда Игорь Иванович өзін әулиелер кесенесі қызықтыратынын айтқан еді - деп жазады Жәзира Жәрімбетова осыдан тура үш жыл бұрынғы «Егемен Қазақстандағы» материалында.

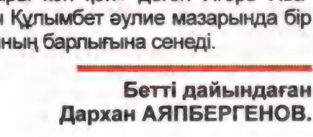
- Бұл далада кімдердің ізі қалмаған дейсіз? Әулие атанған жандарды жұрт неге ұмытпайды? Қайта жылдар өткен сайын халық оларды іздейтін секілді. Маған осы жұмбақ көрінетін. Осыдан 3-4 жыл бұрын Арқалық қаласына қарайтын Қайыңды ауылынан жеті шақырым жерде орналасқан Құлымбет әулиенің мазарына бардық, сонда байқаған құбылыстан кейін халық жадынан кетпейтін әулиелерде бір қасиеттің, құпияның болатыны рас деген ойда қалдым, - дейді Игорь Иванович.

Ол былай болған екен. 2013 жылы жазда Арқалық қаласындағы «Жасұлан» балалар мен жасөспірімдер орталығы Торғай өңірінің Арқалық төңірегіндегі тарихи орындарға экспедиция ұйымдастырады. Оның құрамы жергілікті бұқаралық ақпарат құралдарының, үкіметтік емес ұйымдардың өкілдерінен, бірнеше фотограф пен суретші жастардан, журналистерден жасақталады. Кесененің ішіне кірген соң фотографтар әдеттегідей жағалай суретке түсіреді. Арқалыққа қайтып оралған соң, жас фотографтар суреттің сапасыз түсірілгені туралы Игорь Ивановичке айтып, жұмыстарын әкеліп көрсетеді. Ол бірінен кейін бірі келген фотографтарға фотоаппараттарын дұрыс дайындамағанын, мүмкін ақау болғандығы жөнінде болжамдарын айтады. Сосын дереу өзінің түсірген суреттерін қарайды. Қызық болғанда, өзінің жұмыстарының да өзге фотографтар түсірген суреттерден айырмасы болмай шығады.

- Барлық суреттерде шарға ұқсас дөңгелек ақ дақтар бар. Олар кесененің күмбезінде, ішінде жүрген адамдардың басында, жүрек, бүйрек тұсында орналасқан. Мұны экспедицияны қорытындылаған отырыста талқылап айттық та, қойдық. Ал арамыздағы Юра деген жігіт осы жайды жазып, суретімен интернетке салыпты. Ол көпшілік назарын аударады, талқылауға көптеген кісілер қатысты, болжамдарын айтты. Соның ішінде маған «бұл энергетиканың қуаты, шар секілді ақ сәуле-дақты үлкейтіп көріңдер, ішінде зарядты көресіңдер, ол қуатты энергетика» деген пікірдің жаны бар сияқты. Біз ақ дақтарды үлкейтіп қарап көрдік, расында ақ дақтың іші шар секілді мөлдір емес, түрлі-түсті, ішінде бір нәрсе бар секілді әсер береді, - дейді Игорь Иванович.

Құлымбет әулие XIX ғасырдың ортасы мен екінші жартысында өмір сүрген. Ол көзінің тірісінде-ақ әулиелігімен аты шыққан, аруақты кісі болыпты. Оған денсаулығы нашарлаған адамдар келіп, емделеді екен. Көзі кеткен соң да ауырған, басына іс түскен адамдар оның мазарына келіп, дертіне шипа, жанына медет табады, тілек тілейді. Осы көрініс әулие мазарынан бүгінге дейін үзілмейді. Ел арасында оның әулиелігі туралы әңгімелер де көп сақталған. Қазір қайыңдылықтар Құлымбет әулие мазарынан таңғаларлық құбылыстарды байқайды. 2000 жылы Қайыңды ауылы маңайында дала өрті тұтанады, қызыл жалын бой бермей, мал шығынына дейін болады. Сонда даланы қарақұйқалақ еткен өрт Құлымбет әулие мазарына жақындағанда сөніп қалады. Ол жерде ешқандай өртке қарсы шара болмайды, жер де жыртылмаған. Кейінгі жылдары да дала өрті болғанда әлгі құбылыс тағы қайталаныпты.

«Табиғаттың біз білмейтін құбылыстары көп қой» деген Игорь Иванович Құлымбет әулие мазарында бір құпияның барлығына сенеді.



Бетті дайындаған
Дархан АЯПБЕРГЕНОВ.

● Обсуждая Послание

Полиция в шаговой доступности

Состоялся брифинг, в ходе которого начальник местной полицейской службы отдела полиции Лисаковска Торегазы Исмагулов остановился подробно на упомянутой президентом в Послании народу Казахстана от 1 сентября 2020 года реформе местной полицейской службы по принципу «полиция в шаговой доступности», где ключевая роль будет отведена участковому инспектору.

К. К. Токаев отметил, что необходимо законодательно повысить статус участкового инспектора, предоставить ему все возможности для продуктивной работы. Он должен быть узнаваемым, доступным, авторитетным для граждан, активно защищать их права.

Заострил внимание президент и на необходимости научить сотрудников правоохранительных органов, подчеркнул Торегазы Исмагулов, вести открытый диалог с людьми. Это направление должно стать приоритетным в системе подготовки и подбора кадров. Отвечая на вопросы журналистов, связанные с этой темой, начальник МПС Лисаковска рассказал: звонить участковым население может в экстренных случаях круглосуточно, в остальных - с 8.00 до 23.00. При этом отметил: на сегодня в Лисаковске по штату должны трудиться 13 участковых, работают лишь девять. Один находится в отпуске. А потому некоторым из них приходится отвечать за порядок сразу в двух микрорайонах.

Как будут закрываться четыре вакансии? В настоящее время ожидается пополнение из школы полиции. Один из сегодняшних курсантов в скором времени должен прибыть к нам.

При этом ожидается и пересмотр нагрузки на участкового. На каждого из них, уже известно, будет приходиться 2300 жителей. А это значит, что в нашем городе штат участковых расширят на несколько единиц.

В настоящее время рассматриваются вопросы и об улучшении социального пакета и повышения статуса участкового инспектора полиции. Как рассказал Торегазы Исмагулов, предлагается выделять участковым жилье на их участках, предоставлять им бесплатный проезд в общественном транспорте и приоритетное право получения мест для их детей в детских садах, школах, ведомственных вузах.

В целях усиления мер по профилактике правонарушений на обслуживаемых административных участках, недопущения проявлений фактов экстремизма и терроризма, для установления тесных доверительных отношений с гражданами с 7 сентября по 1 декабря текущего года на территории области проводится республиканское оперативно-профилактическое мероприятие «Участок». Участковые инспекторы делают поквартирный обход, знакомятся с жителями своего участка.

Елена ЛЕОНИДОВА.

● Второе воскресенье октября - День инвалидов

Выжить, подняться и победить

Об истории свершений таких мужественных ребят просто необходимо рассказывать. Рассказывать нам, здоровым, крепким и не пользующимся тем, что имеем. Эти люди сумели через боль, слезы, невероятные духовные терзания и преодоление сделать за короткий срок больше, нежели большинство из нас за всю длинную, но лишенную испытаний и препятствий жизнь.

ЛИСАКОВЦУ Валентину Падакову 31 год. Он из тех, чья жизнь после определенной минуты разделилась на две половины: на ту, что была до, и на эту, нынешнюю, которую он уже слепил и создал сам благодаря неимоверному усилию воли, духа. В этой, настоящей, сегодняшней, за более короткий срок он уже добился внушительных успехов, и при этом планирует сделать еще больше. Больше, чем кто-то может даже мечтать. Теперь он знает, на что способен, теперь он уверен в своем успехе. И, находясь рядом с ним, понимаешь: по-другому быть и не может.

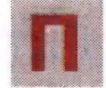
В 2013 году Валентин попал в аварию. Причем пострадавшим в ней он оказался не по своей вине, а из-за ошибки постороннего, чужого человека. Он просто был на тот момент пассажиром такси, дремал на переднем сиденье... Как при обгоне водитель допустил лобовое столкнове-

ет - это путешествия по миру. Стал думать о том, чтобы уехать из Качар, что-то поменять в жизни. Оформил российское гражданство и, на радость маме, которая всегда считала, что ему обязательно нужно получить высшее образование, поступил в 2012 году в ЮРГУ. Мечтал, правда, быть специалистом в сфере туризма, но су-

ворит, у него тогда появился азарт, интерес: получится - не получится. Удивительно, что увлеченность идеей встать не позволила ему впасть в депрессию. Срыв, признается Валентин, у него случился. Но это произошло почти год спустя, когда он уже мог стоять с ходунками, отдыхал с друзьями. Наверное, говорит, алкоголь его спровоцировал. Он бросил ходунки, кричал... Но это была недолгая слабость.

Сегодня Валентин не пьет. Разве бокал вина или пива в очень редких случаях. Незачем, говорит. Кстати, в самый сложный для себя период Валентин увлекался и

вязался роман, который продолжался два года. За это время Валентин потихоньку научился ходить сначала на ходунках, затем, пусть и с поддержкой, но без них. Более того, успел съездить со своей подругой второй раз в Таиланд, переехать в Рудный, поработать там в акимате. Замечу: он стал жить самостоятельно, уехав от родителей в другой город.



ПОРАЗИТЕЛЬНО, но Валентин сумел, несмотря на свои проблемы, получить и диплом политолога. Ему

обогревающими его ноющие ступни, но слетал.

По приезде домой Валентин решил восстановить водительские права. Очень переживал, получится ли, ведь и по сей день он может только давить ступней, но не имеет возможности возвращать ее в исходное положение движением вверх. Надо понимать, что если бы этот человек запустил состояние мышц своих ног и не заставил бы их ожить, сегодня бы он мог передвигаться только на инвалидной коляске. Но тогда он сумел сдать экзамен, купить квадроцикл и покорять уже такие расстояния, которые на своих двоих ему были не под силу.

Очень скоро Валентин купил себе и машину. И даже несколько месяцев таксовал на ней. Получил массу удовольствия, говорит он, да еще и подзаработал. Замечу, что продала Валентину машину женщина, чья племянница впоследствии стала его супругой. Это еще одна яркая история, которую этому мужчине преподнесла новая его жизнь.

В Лисаковск молодая пара приехала в конце 2018 года. Потому что здесь у них было подаренное им на свадьбу мамой Ирины жилье - однокомнатная квартира. Маленькая,

века. Он просто был на тот момент пассажиром такси, дремал на переднем сиденье... Как при обгоне водитель допустил лобовое столкновение, Валентин, естественно, не помнит. Знает о ситуации лишь со слов очевидцев. Впрочем, в этом ли теперь суть? Основной удар пришелся на его кресло, он пострадал сильнее остальных - у него был в нескольких местах раздроблен поясничный отдел позвоночника. Смутно его память выдает лишь какие-то отрывки, мгновения - от болевого шока Валентин постоянно терял сознание. А потому все, что он помнит отчетливо из его новой жизни, происходило уже после операции, в реанимации...

На тот момент никто не мог предположить, что этот молодой человек после такого сможет передвигаться на своих двоих. Все это произойдет с ним, но намного позже и после серьезного преодоления. Главное и удивительное заключается в том, что сегодня Валентин - человек, получивший пожизненную первую группу инвалидности, может позволить себе сказать, что ...он рад, что с ним это случилось. И, сделав это заявление, поясняет: с того мига течение его жизни пошло совсем по другому руслу.

Валентин Падаков родился в январе 1989 года в Качарах. В юности он был успешен во многом: занимался танцами и много ездил, участвовал в конкурсах, окончил музыкальную школу, а потому отлично играл на баяне, гитаре. В общем, этот симпатичный парень всегда оказывался в центре внимания, душой и завсегдатаем веселых компаний.

Родители Валентина развелись, когда он был в седьмом классе. Его старший брат к тому времени уже жил отдельно, а потому в какой-то момент они остались с мамой одни. Чтобы выжить в трудные времена, держали хозяйство, торговали. На ноги со временем встали, но поступить в вуз у Валентина сразу после окончания школы не получилось. Он выучился на помощника машиниста электровоза, отработал по специальности три года. Затем еще два - машинистом. В общем, зарабатывал, жил весело, так, скажем, с огоньком.

В 2010 году Валентин с братом впервые побывали в Таиланде. И он влюбился в этот «рай на земле», осознал, что все, что его теперь интересу-

году в ЮРГУ. Мечтал, правда, быть специалистом в сфере туризма, но сумел получить грант на другое отделение - стал учиться на политолога. Ради этого, благо, такая возможность была, уволился с работы, сдал квартиру в Качарах и уехал в Челябинск. Жизнь в студенческом общежитии была безудержно веселой, интересной.

Последние дни, что так беззаботно получалось прожигать до аварии, Валентин помнит в деталях. Будучи студентом-первокурсником, он приехал тогда домой. В январе отпраздновал свой день рождения, день рождения друга в Костанае. Все было отлично. Затем у него заболел зуб, и ему пришлось поехать в Рудный к стоматологу. И вот эта дорога оказалась роковой, перевернувшей его судьбу.

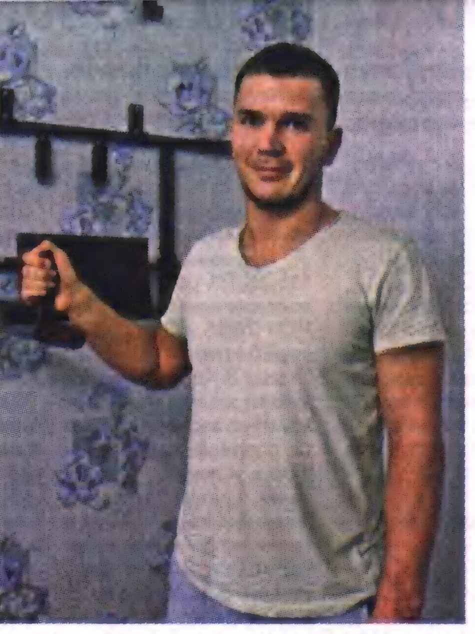
ПОСЛЕ АВАРИИ Валентин месяц пролежал в нейрохирургии Рудного. Как только его можно было транспортировать, отец перевез его в Курган. Надо сказать, что уже к этому периоду ноги Валентина высохли. Казалось, говорит он, от нижней части тела оставался только один крестец. В Кургане пять позвонков его поясничного отдела были собраны уникальной металлической конструкцией, соединены штырями. Их наличие позволяло Валентину и его семье обрести надежду на чудо, на то, что когда-нибудь в его ногах появится чувствительность. Правда, на это могло уйти и пять, и десять лет, и вся жизнь. Но лишь при одном условии - надо было побороть в себе все страхи, все сомнения, всю боль и начать пахать, пахать и еще раз пахать. Не сразу, конечно. Две недели после операции Валентину нельзя было даже сидеть. А вот думать над своей жизнью, над тем, как ее придется строить заново, понятное дело, никто не запрещал. И можно только представить, каким непростым оказался этот мыслительный процесс для человека, вдруг оказавшегося прикованным к постели...

Покончить с собой, спиться... Таких мыслей в голове Валентина не всплывало. Он решил попробовать вернуться к полноценной жизни. Го-

самый сложный для себя период Валентин увлекался и игрой в танки. Говорит, они спасали его от дурных мыслей, помогали почувствовать себя сильным: в реальности ты обездвижен и при этом валишь врага. Сегодня, когда дел у Валентина по горло, эту компьютерную игру он уже считает убийцей времени, в нее не играет.

«Если бы не мама, меня бы не было», - говорит Валентин, вспоминая тот момент, когда его обездвиженного привезли домой в Качары. Он до сих пор не понимает, как его мама смогла все это выдержать: и морально, и физически. Но и ее любовь, и вера, и помощь отца, отчима спасали. Отчим, например, человек с золотыми руками, смастерил шведскую стенку, электрический велотренажер. Ноги Валентина закреплялись, колеса крутились, а мышцы ног вспоминали, каково это - двигаться. Чуть позже отчим сделал брусья, держась за которые можно было переставлять ноги и имитировать ходьбу, а чтобы те не сгибались в коленях, придумал особое сдерживающее их крепление - коленоупоры. Изначально, до того как суметь всем этим пользоваться, Валентин передвигался на руках. Эта часть тела была просто обязана иметь безупречную силу. До того как начать пользоваться ходунками, необходимо было заставить, что самое трудное, оживить, реанимировать еще и мышцы ног. Валентин делал это так: его подвозили к окну, он опирался руками о подоконник и приподнимался, опускался на руках, мысленно представляя, что делает это с помощью икроножных мышц. И однажды ему показалось, что он пошевелил ступней. Происходило это во время очередной реабилитации в больнице. Сосед по палате подтвердил: как будто и вправду шевельнулась. После этого Валентин начал заниматься еще чаще и упорнее.

Кстати, позитивный настрой тогда помог Валентину очаровать девушку врача. В итоге у них даже за-

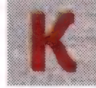


по состоянию здоровья позволили учиться дистанционно. Но предупредили: на четвертом курсе ему предстоит заниматься в обычном формате. Так что, смеется он, спешить встать на ноги ему пришлось еще и поэтому. Это, конечно, шутка. Но в Челябинск на четвертом курсе мама его отвезла, помогла снять квартиру поближе к университету. И Валентин учился. Ходил на пары, правда, частенько падая, иногда, когда было невмоготу, пользовался услугами такси. Продолжил, как и в Рудном, заниматься плаванием. Благо, рядом с его квартирой был отличный бассейн. А еще усиленно качался в тренажерном зале. Говорит, на собственном опыте убедился, что без движения человек ничто, без сильных мышц трудно быть здоровым, а ему еще и выживать.

Вернувшись с дипломом политолога в Качары, Валентин решил выучиться на массажиста. Сделал это. Даже поработал какое-то время массажистом в санатории «Джайляу». Там он умудрился простудиться, после чего его стали мучить боли в ногах и суставах. Пришлось уволиться. А заработанные деньги - потратить, так решил Валентин, на третью в своей жизни поездку в Таиланд. На этот раз на райские острова молодой человек слетал уже самостоятельно, один. Да, с термостельками, проводками,

В Лисаковск молодая пара приехала в конце 2018 года. Потому что здесь у них было подаренное им на свадьбу мамой Ирины жилье - однокомнатная квартира. Маленькая, но своя. Ребята ее отремонтировали и продали. А затем взяли в кредит двухкомнатную на девятом этаже в шестом микрорайоне. Валентину она сразу понравилась: вид из ее окон просто чудесный. Он говорит, что тот настолько впечатляет, что он не против платить за него столько лет кредит. В город наш, признался молодой человек, он влюбился, и десять лет в нем еще проживет.

Что дальше? В мечтах и планах Валентина - путешествия. Как он на них заработает? Станет паралимпийским чемпионом по легкой атлетике. Как минимум один раз, но, по возможности, дважды. Благо, возраст позволяет. К своей заветной цели Валентин Падаков движется стремительно. В настоящее время он занимается под руководством Павла Сидорчука метанием копья, диска, толканием ядра. Познакомились мужчины в араевском спорткомплексе. И понеслось...



КАК ГОВОРИТ сам Валентин, он мертвой хваткой вцепился в идею стать успешным спортсменом. Тренируется ежедневно, соблюдает режим. В сентябре 2019 года он участвовал в республиканских паралимпийских играх, стал мастером спорта Республики Казахстан по легкой атлетике, завоевал две золотые медали: в метании ядра и копья. А также одну серебряную - в метании диска.

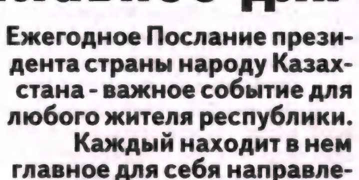
Пандемия не позволила нашим спортсменам проявить себя еще в нескольких соревнованиях. Но форму, по крайней мере он, Валентин, не потеряли. Ради нее этот целеустремленный молодой человек делает многое: занимается, восстанавливается с помощью медитации. В общем, трудится и ведет жесткую борьбу с собой.

В свободное время от спорта Ира и Валентин подрабатывают. Он массажем, она - маникюром. А еще она учится заочно в вузе, он штурмует английский и итальянский. В путешествиях пригодится...

Елена СПОДАРЬ.

● *Отзыв на Послание президента*

Каждый находит главное для себя



Ежегодное Послание президента страны народу Казахстана - важное событие для любого жителя республики. Каждый находит в нем главное для себя направление.

Часть из поставленных главой государства задач ориентирована на молодежь. Послание Касым-Жомарта Кемелевича нашло широкий отклик у лисаковской молодежи. Студенты и молодые специалисты, представители государственных учреждений и общественных организаций, волонтеры и начинающие предприниматели ознакомились с Посланием и наметили собственные планы для дальнейшей работы и решения существующих проблем.

Особенно молодые лисаковцы отмечают то, что в Послании сделан акцент на социальное благополучие граждан, ведь согласно Конституции именно люди - главное богатство нашей страны. С каждым годом растет уровень социальной поддержки начинающих специалистов, особенно учителей и медиков. Для них создаются благоприятные рабочие условия, выделяются научные и образовательные гранты.

Каждое поколение сталкивается со своими проблемами, и я уверен, что наша страна способна их решить. Этот год - Год волонтеров, а прошлый был Годом молодежи. За это время реализованы основные



направления молодежной политики.

Особо обрадовало то, что президент уделил пристальное внимание улучшению условий жизни социально уязвимых слоев населения, защите прав человека, обеспечению стабильности уголовного и уголовно-процессуального законодательства, кардинальному пересмотру подходов к организации первичной медицинской помощи, мерам по цифровизации социальных платежей через социальный кошелек гражданина. Это большая забота о людях.

Юрий ПРЕСНОВ, руководитель молодежного крыла «Jas Otan».

Десять «золотых» правил правильного питания

Они просты, но удивительно действенны. Возьмите их на заметку - и результаты не замедлят сказаться.

1. Не закусывайте фруктами между приемами пищи. Исследования показали, что кислые фрукты и соки между едой повышают риск повреждения зубной эмали. Ешьте цитрусовые или ягоды только во время еды. А если съели апельсин, сразу же чистите зубы.

2. Ешьте более жирную рыбу. Многие из нас потребляют недостаточное количество жиров, необходимых для основных функций организма, включая здоровую иммунную систему. Ешьте раз в неделю 200-300 г жирной рыбы (сельдь, макрель, сардины, лосось). Вы можете включить в рацион орехи, семечки или подсолнечное масло. Рыбу можно заменить зелеными овощами.

3. Завтракайте, это придает энергии и повышает настроение.

Уровень глюкозы ночью понижается, и организм нуждается в старте-толчке утром. Для работы памяти необходима глюкоза. Апельсиновый сок с хлебом - лучшее начало дня, так как он облегчает поглощение железа и дарит энергию. Богатый протеином завтрак (яйца, бутерброд с рыбой) сделает вас жизнерадостнее и энергичнее.

4. Добавление в рацион фолиевых кислот полезно не только беременным, но и вообще всем женщинам (да и мужчинам). Опыты показали, что фолиевая кислота очень полезна при болезнях сердца и кровообращения. Дневная норма - около 400 мг.

5. Не отвергайте мясо! Оно относится к продуктам с низким содержанием жира. Чтобы считаться нежирным, мясо должно иметь не больше 5 процентов жира, а свинина - 4 процента. Так называемое «красное мясо» является основным источником нейтрализованных жирных кислот (те же достоинства найдены в оливковом масле, орехах, семечках, которые понижают содержание холестерина в крови). Запекание мяса в гриле - наиболее полезный для здоровья способ его приготовления. Прослойка жира, которая окружает кусок ветчины, содержит нейтрализованные жирные кислоты, повышающие содержание холестерина в крови, но если вы обжарите его в растительном масле, этот жир меняет свои качества, становясь «нежирным», то есть не содержащим вредный для сосудов холестерин.

6. Не подсаливайте еду. А если вы не в состоянии отказаться от этой привычки, держитесь «золотой середины». Дебаты по поводу того, не снижает ли отказ от соли кровяное давление, привели ученых к научно обоснованным выводам, что просто нужно искать полноценные заменители соли, богатые кальцием, магнием и с низким содержанием соды.

7. Остерегайтесь передозировки витаминов. Не то выведете организм из равновесия! Например, есть мнение, что чем больше принимать витамина С, тем лучше. Многие черпают энергию и здоровье в мегадозах витамина С.

Но дозы эти могут иметь непредсказуемые последствия - такие как камни в почках. В то же время у тех, кто внезапно прекращает прием больших доз витамина, может возникнуть цинга, то есть жестокий авитаминоз. Их организм так привык выделять избыточное количество витамина С, что продолжает это делать даже тогда, когда его стало значительно меньше.

8. Насладитесь чашкой чая. Выпивая больше 4-х чашек в день, вы приносите себе пользу. Опыты показали, что в чае содержатся вещества, которые защищают от болезней.

9. Полезность следующих продуктов хорошо изучена. Чтобы уменьшить риск заболевания, просто сделайте их частью вашего ежедневного рациона:

а) капуста с успехом используется для лечения язвы желудка;

б) антибактериальные свойства клюквы помогут вам защитить себя от цистита;

в) сельдерей облегчает жизнь, если вы переутомлены.

10. Рацион с низким содержанием жира способен снизить вес, даже если вы не сокращаете число потребляемых калорий. Идеальные продукты для обезжиренной диеты: макароны, постное мясо и обезжиренное молоко.

Помните! Соблюдайте эти рекомендации, и у вас появится шанс на долгую, здоровую жизнь.

● *Правовое поле*

Об удержаниях из заработной платы

Пунктом 1 ст. 12 Конституции в Республике Казахстан признаются и гарантируются права и свободы человека,

менное согласие на какие-либо удержания из своей заработной платы (напри-

обогащения денежные суммы и иное имущество, предоставленные граж-

6 способов защитить свои права как пациента

Об удержаниях из заработной платы

Пунктом 1 ст. 12 Конституции в Республике Казахстан признаются и гарантируются права и свободы человека.

Пунктом 1 ст. 28 Конституции гражданину РК гарантируется минимальный размер заработной платы и пенсии, социальное обеспечение по возрасту, в случае болезни, инвалидности, потери кормильца и по иным законным основаниям.

В своей адвокатской практике я встречаю случаи, когда в результате действий бухгалтера работнику было ошибочно перечислена завышенная сумма заработной платы, а работник не желает ее возвращать в добровольном порядке.

Все вопросы, касающееся удержаний из заработной платы работников, регулируются статьей 115 Трудового кодекса РК №414-V от 23.11.2015 года.

Пунктом 1 статьи 115 ТК РК указано: «удержания из заработной платы работника производятся по РЕШЕНИЮ СУДА, а также в случаях, предусмотренных законами РК и настоящей статьей».

Любое удержание из заработной платы работников оформляется актом работодателя с письменным уведомлением работника (п. 2 ст. 115 ТК РК). Приказ или распоряжение работодателя об удержании из заработной платы любых сумм работник имеет право обжаловать в сроки и в порядке, установленном ст. 159, ст. 160 Трудового кодекса РК, если работник не дает письменного согласия на эти действия работодателю.

Пунктом 2 ст. 115 ТК РК указаны только пять оснований удержаний из заработной платы помимо решения суда для погашения его задолженности перед организацией, в которой работает, а именно:

1. Для погашения неизрасходованных и своевременно не возвращенных денежных сумм, выданных в связи с командировкой, а также в случае непредоставления подтверждающих расходы документов, связанных с командировкой.

2. В случаях, предусматривающих возмещение работодателю затрат, связанных с обучением работника, при наличии договора обучения, пропорционально недоработанному сроку отработки при досрочном расторжении трудового договора.

3. Для возмещения неотработанного аванса, выданного работнику в счет заработной платы.

4. В случаях перенесения или отзыва работника из ежегодно оплачиваемого трудового отпуска, за исключением п. 3 ст. 95 ТК РК (вместо предоставления неиспользованной части отпуска в другое время по соглашению производится компенсационная выплата за дни неиспользованной части оплачиваемого ежегодного трудового отпуска).

5. В иных случаях при наличии письменного согласия работника.

Помните: работодатель не может понудить работника написать заявление о согласии на удержание сумм из его заработной платы! Не поступайте опрометчиво. Прежде чем дать письменное согласие на какие-либо удержания из своей заработной платы (например, за недостачи по магазину, получение завышенной суммы зарплаты и т. п.), получите правовую консультацию.

Содержание статьи 115 ТК РК соответствует положениям Конвенции МОТ №95 «Об охране заработной платы». Статья 8 Конвенции предусматривает, что удержания из заработной платы разрешено производить в условиях и в пределах, предписанных национальными законами, а также по решению суда. Работники должны быть уведомлены об условиях и пределах таких удержаний.

В иных законах РК установлена возможность удержаний из заработной платы при взыскании налогов, административных штрафов, штрафов в качестве уголовного наказания и т. п. по исполнительным документам. Но в любом случае производимый общий размер ежемесячных удержаний из заработной платы работника не должен превышать 50%. Эти ограничения имеют целью обеспечить особую охрану прав работника, получающего основной или даже единственный источник средств к существованию себе и членам своей семьи, тем самым гарантировать выполнение социально-экономической функции заработной платы.

Рассматривая действия бухгалтера с излишним начислением заработной платы работнику, необходимо учесть п. п. 3 пункта 1 ст. 960 ГК РК: не подлежат возврату в качестве необоснованного обогащения денежные суммы и иное имущество, предоставленные гражданину, при отсутствии недобросовестности с его стороны, в качестве средств к существованию (заработная плата, пенсионные выплаты, алименты, страховая сумма и т. п.) и использованные приобретателем.

Работник не начисляет себе ни заработную плату, ни иные ежемесячные выплаты, соответственно, недобросовестность с его стороны отсутствует, к возврату перечисленная завышенная сумма заработной платы не подлежит, если работник не дал добровольного письменного согласия на ее удержание.

В этом случае недостачу, возможно, вернет бухгалтер, производивший данные действия, или она так и останется непогашенной, если бухгалтер откажется платить. Работодатель (за исключением субъектов малого предпринимательства) может обратиться в сроки и порядке, предусмотренные ст. 159, ст. 160 Трудового кодекса РК, в согласительную комиссию по рассмотрению индивидуальных трудовых споров (созданную из равного количества представителей работников и работодателя) со своим заявлением. Получив решение согласительной комиссии по данному вопросу, не получив возмещение недостачи денежных средств - обратиться в суд с исковым заявлением. Но должен учесть п. п. 3 пункта 1 статьи 960 ГК РК и сроки исковой давности.

И. КОВШУН, адвокат.

...свои права как пациента

Одной из ключевых задач Фонда ОСМС является защита прав пациентов. В связи с этим экспертами фонда проводится мониторинг качества оказания медицинской помощи, а также проверки причин отказа в ее предоставлении.

Зачастую граждане не знают, куда обращаться, чтобы защитить свои права как пациента, если не сумели найти понимания при обслуживании в медицинской организации.

Для того чтобы пациенты знали, куда обращаться для отстаивания своих интересов, Фонд подготовил удобную памятку-подсказку «6 способов защитить свои права»:

1. Самый быстрый и удобный способ решить проблему - разобраться на месте. Для этого в каждой медицинской организации работает служба поддержки пациента и внутренней экспертизы. Она создана для контроля оказания медицинских услуг, их полноты и соответствия стандартам. Эта служба проводит внутренний анализ оказания медпомощи и клинической деятельности медицинской организации, выявляет нарушения стандартов и порядка предоставления медуслуг. Также она занимается рассмотрением обращений граждан, жалоб пациентов. Поэтому, обратившись в Службу поддержки пациента, можно разрешить ситуацию на месте, не теряя драгоценного времени, получить необходимую помощь и информацию.

2. В случае, если вопрос не был решен Службой поддержки пациента, и он касается организации медицинской помощи, есть возможность обратиться в колл-центр Управления здравоохранения Костанайской области 8 (7142) 393-777. Все медицинские организации подведомственны Управлению здравоохранения, поэтому есть возможность повлиять на решение своего вопроса, обратившись непосредственно к сотрудникам колл-центра Управления.

3. Фонд социального медицинского страхования имеет несколько каналов обратной связи, куда можно обратиться за консультацией. Например, оставить обращение через мобильное приложение Qoldau 24/7 (можно установить в Play Market и App Store). Обращению присваивается номер, по нему затем отслеживается статус обработки. Рассмотрением занимаются специалисты Фонда. Они связываются с медицинской организацией, запрашивают информацию, проверяют оказание или причины отказа в оказании медицинской помощи.

4. Для тех, кто не любит устанавливать лишние приложения в телефон, предусмотрена возможность подачи обращения через Saqtandyrubot в Telegram. После нажатия команды «Главное меню» выпадает несколько разделов на выбор. Выбираете «Отправить обращение на 1406». Далее бот предлагает «Отправить обращение» и «Историю обращений», так позднее можно проверять статус уже сформированной заявки. Подача же самого обращения осуществляется согласно командам бота, где указываются регион, наименование медицинской организации и суть вопроса.

5. Единый контакт-центр 1406 принимает звонки круглосуточно и рассматривает их по специально созданной трехуровневой модели обработки обращений. К первому уровню относятся вопросы консультативного характера. Ко второму и третьему - обращения, требующие детального изучения. Специалисты Фонда связываются с медицинской организацией, запрашивают информацию, проверяют оказание или причины отказа в оказании медицинской помощи.

6. Пользователям официальных сайтов будет удобнее сделать обращение, зайдя на сайт Фонда социального медицинского страхования fms.kz и выбрав необходимую задачу в разделе «Народный контроль»: пожаловаться или оставить предложение. В первом случае пациентом указывается регион, поликлиника, диагноз, дата визита, ИИН и выбирается одна из причин жалобы. При подаче предложения в пустых полях нужно заполнить исходные данные и сформулировать текст.

В Фонде социального медицинского страхования подчеркивают, что заинтересованы в диалоге с населением. Прежде всего, обращения пациентов дают возможность влиять на доступность и качество медицинских услуг, которые оказывают поставщики Фонда соцмедстрахования.

«ЛН»

МЕБЕЛЬ

● мебель б/у (недорого), эл. шв. маш., сканер, сабвуфер + 5 колонок. **Т.: 2-25-45, 8-777-490-62-28.**

● **срочно** спальный гарнитур (Россия, светлого цвета, почти новый), тумбочку под ТВ б/у (в отл. сост.), телевизор «LG» (диаг. 108), муж. шапку из нерпы (р. 58). **Т.: 3-42-06, 8-777-653-50-32.**

● шкаф-купе, журн. столик «Декор». Недорого. **Т. 3-13-89.**

● два шифоньера (Чехия, цвет «коричневый мрамор», 210х55,3 см). **Т.: 3-35-37, 8-776-336-85-85.**

ДРУГОЕ

● фасад шкафа с антресолью из массива дерева. **Т. 8-705-403-76-38.**

● м/к двери б/у, утеплитель в рулонах, пневмогайковерты, пневмоболгарки, концевой выключатель, отводы d-20, 25, краны бронзовые d-32, 40, 50, алюм. трубы d-120, 50, саморезы разные (дерево, металл), щебень, литол, насос закачивающий, нов. утепленную будку для собаки, газ. пушку 30 кВТ, эл. двигатели разные, медные радиаторы для морозильных камер, насос поливной бензиновый, эл. прялку, цифровой фотоаппарат Canon, цвет. телевизор «Самсунг» (диаг. 52), велюр для а/чехлов (прочный), весы тарелочные на 10 кг, 25, 40-литр. алюм. кастрюли, прожектор ПКН с лампами (1500 Вт, 2 шт.), з/ч для автомобилей «ГАЗ-3110», «Ауди», «Фольксваген», «Мерседес», «Мазда», «Ниссан» нов. и б/у, мотошины на дисках 3,25х19; 3,75х1; рукавицы утепленные, унты б/у (р. 40), ракушки для аквариума разные, клетки для попугаев, прополис алтайский, пыльцу цветочную, тележки для фляг, жел. гараж 3х2,5 м в п. Октябрьском. **Т.: 5-14-55, 8-775-512-27-31.**

● чугун. задвижку с фланцами на трубу d-40, дет. велосипед б/у (для мальчика 5-6 лет, в хор. сост., 10 т. т., торг), дет. подвесные качели б/у (в хор. сост., 3,5 т. т.), промышленный автомат 40А, ковер 2,3х1,6 м (красивая расцветка, 10 т. т.). **А.: 4-16-71, т. 3-98-74.**

● мотоплуг, нов. шв. маш. «Чайка», шахматы, зерноотходы для кур, ножн. прялку, фабричную пряжу «ирис», 2, 3-литр. банки. **Т. 4-12-51.**

● худ. лит-ру. **Т.: 4-17-84, 8-707-672-76-67.**

● перину, скатерть, ткань шерст., пилку лобзика, плафоны, трюмо. **А.: 5-17-16, т. 3-25-16.**

● коляску «зима-лето» 3 в 1 + сумка (красного цвета, для девочки), сумку-переноску + кресло-качалку + а/кресло (синего цвета, импортная). Все в отл. сост. **Т.: 8-701-598-50-00, 8-705-523-69-48, 3-03-38, 4-02-42, после 19 ч.**

● дачный картофель, фасоль, кабачки. **Т.: 3-18-58, 8-775-722-93-51.**

● памперсы №3 для взрослых, джунгарских хомячков («ситцевые»). **Т.: 3-21-66, 8-747-636-78-32.**

Размещайте свои объявления в "Лисаковской нови", и вам обязательно улыбнется удача!

КУПОН ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ

41

Обращаться:

Адрес: ____________

Тел. ____________

Теперь объявление в «ЛН»
ВЫ МОЖЕТЕ ПОДАТЬ ОНЛАЙН по WhatsApp **8-701-451-10-05.**

ВНИМАНИЕ! Принимаются только купоны, вырезанные из последних 3 номеров газеты.

Благодарю

От всего сердца благодарю администрацию и коллектив ТОО «Дон Мар» за поздравления и прекрасный подарок ко Дню пожилых людей. Благополучия вам и процветания!

С уважением, С. ГУСЕВ.

ИЩУ работу уборщицы подъездов. **А.: 2-10-72, т. 8-778-823-37-00.**

ОТДАМ собаку в добрые руки (5 мес., девочка). **Т. 8-775-731-93-78.**

В Житикаринском районе возобновляет работу санитарный пост

С 6 октября 2020 года по решению оперативного штаба по недопущению распространения коронавирусной инфекции в Житикаринском районе (протокол №26 от 5 октября 2020 года) возобновляет работу санитарный пост на пропускном пункте пограничной комендатуры «Желкуар» (Житикаринский район - п. Мариинский, РФ), а также карантинный стационар, организованный на базе КГУ «Житикаринский региональный центр для реабилитации инвалидов», на 40 коек.

СДАМ:

1-комн. кв. посуточно, поча...

В рамках акции «Сыбайлас жемқорлық біз үшін емес» - «Коррупция не для нас» ГУ «Аппарат акима поселка Октябрьский» информирует о среднемесячной заработной плате акима поселка Октябрьский, которая составляет 175731 тенге. Основной целью данной инициативы является освещение в различных информационных пространствах.

ЯРМАРКА

Уважаемые лисаковцы и гости города!

Приглашаем вас на ярмарку сельхозпродукции и товаров местных пищевых предприятий, которая состоится **10 октября 2020 года** в 1 микрорайоне по улице Верхнетобольской возле кафе «Океан». Начало ярмарки в 10.00.

КУПЛЮ:

● исправную газплиту б/у, дет. столик для годовалого ребенка. **Т. 3-13-89, после 18 ч.**

● шифер волновый б/у. **Т. 8-705-403-76-38.**

2-19-63.

СДАМ:

1-комн. кв. посуточно, почасово (чисто, уютно).
Т.: 8-777-443-73-93, 8-778-334-64-93.

МЕНЯЮ:

- 1-комн. кв. (4-9, 3 эт.) на равноценную на 1 эт. (1-2 мкр. не предлагать).
Т. 8-705-130-61-17.
- 2-комн. кв. (3-12, 4/5) с доплатой на трех- или четырехкомн. кв. ул. пл.
Т. 8-701-736-29-73.
- 3-комн. кв, ул. пл. на двух- и однокомн. кв. Варианты.
Т. 8-777-134-01-00.
- 4-комн. кв. на 2-комн. кв. с доплатой.
Т. 8-705-449-94-51.

Октябрьский» информирует о среднемесячной заработной плате акима поселка Октябрьский, которая составляет 175731 тенге. Основной целью данной инициативы является освещение в различных информационных пространствах.

Уважаемые лисаковцы и гости города!
Приглашаем вас на ярмарку сельхозпродукции и товаров местных пищевых предприятий, которая состоится **10 октября 2020 года** в 1 микрорайоне по улице Верхнетобольской возле кафе «Океан». Начало ярмарки в 10.00.

«Лисаков қаласы әкімдігінің кәсіпкерлік және ауыл шаруашылығы бөлімі» ММ басшы жеке және заңды тұлға өкілдерін қабылдау КЕСТЕСІ

Азаматтарды қабылдауды жүргізетін тұлғаның Т. А. Ә.	Азаматтарды қабылдауды жүргізетін тұлғаның лауазымы	Азаматтарды қабылдайтын күні мен уақыты	Мемлекеттік органның орналасқан жері, кабинеті	Байланыс телефоны
Батпанаев Алмат Сағындукович	басшысының м. а.	Сәрсенбі: 14.30-ден 16.30-ге дейін	Лисаков қаласы, Мир көшесі, 31, №12 кабинет	8 (71433) 4-04-28

«Лисаков қаласы әкімдігінің кәсіпкерлік және ауыл шаруашылығы бөлімі» мемлекеттік мекемесінде мемлекеттік қызметшілердің сыбайлас жемқорлық құқық бұзушылығы және қызмет этикасының бұзу фактілерін хабарлау үшін **4-04-28** сенім телефоны жұмыс істейді.

ГРАФИК приема физических и представителей юридических лиц руководителем ГУ «Отдел предпринимательства и сельского хозяйства акимата города Лисаковска»

Ф. И. О. лица, проводящего прием граждан	Должность лица, проводящего прием граждан	День и время приема граждан	Местонахождение государственного органа	Контактный телефон
Батпанаев Алмат Сагындукович	и. о. руководителя	среда: с 14.30 до 16.30	город Лисаковск, ул. Мира, 31, кабинет №12	8 (71433) 4-04-28

В государственном учреждении «Отдел предпринимательства и сельского хозяйства акимата города Лисаковска» работает телефон доверия **4-04-28** для сообщения о фактах коррупционных правонарушений и нарушений норм служебной этики государственными служащими.

- исправную газплиту б/у, дет. столик для годовалого ребенка.
Т. 3-13-89, после 18 ч.
- шифер волновый б/у.
Т. 8-705-403-76-38.
- измерительные приборы СССР (частотомер, осциллографы, рации, самописцы, переключатели ПГ-2, ПГ-7), микросхемы, транзисторы КТ, разъемы, КМ, К52-2, ЭТО, реле, РЭС-22, РЭС-9, статуэтки, радиодетали, нагрудные знаки, медали, значки, корпуса наручных часов СССР, столовое серебро, антиквариат, реохорды и многое другое.
Т.: 8-702-501-08-09, 8-702-302-70-03 (WhatsApp для фото).

Нотариусом г. Лисаковска Сябро С. В. заведено наследственное дело после смерти Карцевой Фаи Егоровны, умершей 14.08.2020 г. Наследникам и кредиторам обращаться по адресу: Костанайская обл., г. Лисаковск, 3-21.

Нотариусом г. Лисаковска Досмухамбетовой Д. А. заведено наследственное дело после смерти Кручининой Любови Игнатьевны, умершей 07.06.2020 г. Наследникам и кредиторам обращаться по адресу: Костанайская обл., г. Лисаковск, 5-1.

Как с 6 октября изменились карантинные ограничения в Казахстане

С 6 октября у прилетающих из-за рубежа должна иметься справка о прохождении теста на коронавирус методом ПЦР. Ее необходимо получить не ранее чем за трое суток к моменту пересечения границы. Иностранцы без справки отныне не допускаются к въезду в Казахстан. Казахстанцы в случае отсутствия справки будут изолированы в карантинный стационар на двое суток для лабораторного обследования на коронавирус.

Транспортировку до карантинного стационара поручено обеспечить акимам и руководителям управлений здравоохранения. В день получения результатов лабораторного исследования на коронавирус прибывших лиц будут выписывать.

Требования распространяются на все страны, с которыми имеется авиасообщение, ранжирование стран по категориям не предусмотрено, как было ранее. Аналогичные ограничительные требования действуют и в отношении прибывающих лиц через пункты пропуска на государственной границе на железнодорожном, морском, речном транспорте и автопереходах.

С 6 октября главный государственный санитарный врач соответствующей территории вправе сам принимать решение о карантинизации пассажиров, прибывших из-за рубежа, с учетом эпидемиологической ситуации в регионе и мире.

Вместе с тем, сообщает РИА Новости со ссылкой на слова председателя организации Ильи Зотова, общероссийское объединение пассажиров предложило рассмотреть вопрос закрытия международных границ России из-за роста числа заразившихся коронавирусом.

5 октября в Минтрансе России сообщили, что обсуждения приостановки авиасообщения на уровне авиавластей пока нет и Росавиация продолжает переговоры с другими странами по поводу возобновления международных рейсов. Также об отсутствии планов закрывать внешние границы заявили и в оперативном штабе по борьбе с коронавирусной инфекцией.

«Лисаков қаласы әкімдігінің білім бөлімі» мемлекеттік мекемесі басшының азаматтарды және заңды тұлғалардың өкілдерін 2020 жылдың IV тоқсанына қабылдау КЕСТЕСІ

Азаматтарды қабылдау жүргізетін тұлғаның Т. А. Ә.	Азаматтарды қабылдау жүргізетін тұлғаның лауазымы	Азаматтарды қабылдаудың күні мен уақыты	Мемлекеттік органның орналасқан жері, кабинеті	Байланыс телефоны
Бурдыка Елена Александровна	«Лисаков қаласы әкімдігінің білім бөлімі» ММ басшы	Сәйсенбі 14.30-16.30 дейін	Лисаков қаласы, 2 ықшамаудан, 8 үй, №1 каб.	3-35-52

«Лисаков қаласы әкімдігінің білім бөлімі» мемлекеттік мекемесінде мемлекеттік қызметкерлердің және педагог қызметкерлердің сыбайлас жемқорлық құқықтарын және қызмет этикасының нормаларын бұзу деректерін хабарлау үшін **3-26-91** сенім телефоны жұмыс істейді.

ГРАФИК приема граждан и представителей юридических лиц руководителем государственного учреждения «Отдел образования акимата города Лисаковска» на IV квартал 2020 года

Ф. И. О. лица, проводящего прием граждан	Должность лица, проводящего прием граждан	День и время приема граждан	Местонахождение государственного органа, кабинет	Контактный телефон
Бурдыка Елена Александровна	Руководитель ГУ «Отдел образования акимата города Лисаковска»	Вторник 14.30-16.30	город Лисаковск, 2 микрорайон, дом 8, каб. №1	3-35-52

В государственном учреждении «Отдел образования акимата города Лисаковска» работает телефон доверия **3-26-91** для сообщения фактов коррупционных правонарушений и нарушений норм служебной этики государственными служащими и педагогическими работниками.

МЕМОРИАЛ

7 октября 2020 года исполнился год, как ушла из жизни Суворова Мария Андреевна.

Ты нас покинула, родная,
Настал разлуки скорбный час,
Но все по-прежнему живая
Ты в нашем сердце, среди нас...

Все, кто знал и помнит ее, помяните добрым словом в эти печальные для нас дни.

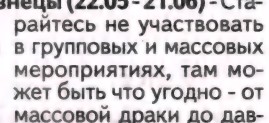
Муж, дочь, сын, внуки.

Гороскоп

С 8 ПО 14 ОКТЯБРЯ

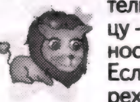
Овен (21.03 - 20.04) - Вы окажетесь в центре сложных ситуаций. Вас начнет распирать энергия, и вам будет сложно контролировать ее и держать себя в руках. При этом ваши действия могут быть несвоевременными или неадекватными. Вы рискуете поступать неправильно, но упорно будете гнуть свою линию, склонны решать вопросы силовым путем. Вам не рекомендуется в этот период заниматься спортом и физическим трудом, иметь дело с горючими и взрывчатыми веществами, находиться в толпе.

Телец (21.04 - 21.05) - Нельзя бывать в уединенных и заброшенных местах - на природе, в подвалах, на стройках. Там подстерегает опасность. Вам могут сообщить неожиданные и неприятные новости, которые отменят ваши планы на эти дни. Ваше собственное поведение будет не слишком адекватным, и это помешает важному разговору или сделке. Держитесь женщин, они помогут вам реализовать мечты.



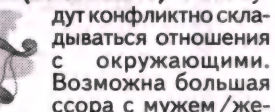
Близнецы (22.05 - 21.06) - Старайтесь не участвовать в групповых и массовых мероприятиях, там может быть что угодно - от массовой драки до давки и паники. Групповые занятия с друзьями, такие как экскурсии, конференции, общественные акции, фестивали, пройдут деструктивно и напряженно. Возможна ссора со своей группой. Могут быть проблемы у кого-то из друзей или же вы столкнетесь с неожиданными факторами, вредящими самочувствию.

Рак (22.06 - 22.07) - Вам предстоит напряженный деловой период: аврал, ссора с начальником. Отменится развлекательная поездка. В воскресенье старайтесь не переедать. И на этом для вас неприятные астро-



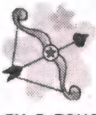
Лев (23.07 - 22.08) - Вам нежелательно ездить за границу - возможны неприятности далеко от дома. Если останетесь в четырех стенах, вам ничего не грозит, хотя вы можете узнать о проблемах у кого-то, кто живет в другой стране. В эти дни может плохо работать «умная» бытовая техника. На выходных порадует неожиданная материальная удача. Не раздавайте невыполнимых обещаний в ближнем кругу.

Дева (23.08 - 22.09) - Вам нужно быть очень осторожными. Избегайте любых необычных ситуаций. Старайтесь прожить это время максимально спокойно, занимаясь только самыми привычными, рядовыми делами. Откажитесь от перемещений, особенно по воздуху. Не планируйте на эти дни важных встреч. На выходных стоит найти время на себя - визит в салон красоты позволит вам удачно освежить ваш образ.



Весы (23.09 - 22.10) - У вас будут конфликтно складываться отношения с окружающими. Возможна большая ссора с мужем/женой или партнером по бизнесу. Не исключено и то, что лично вы ни с кем ссориться не станете, но у важных для вас людей наступят тяжелые дни. Если это так, помогите им. Но после этого не лопните от гордости. Воскресенье самый неприятный день недели, когда вы начнете поучать других, как жить, и мнить о себе невесть что, а в итоге потеряете репутацию и понесете материальные убытки.

Скорпион (23.10 - 22.11) - Неблагоприятные астрологические влияния недели предупреждают о травмах и вреде для здоровья. Вы уменьшите риск, если будете избегать толпы, ссор, драк, не будете контактировать со взрывчатыми и горючими веще-



Стрелец (23.11 - 21.12) - Вам нельзя поддаваться азарту. И это касается не только игр в казино, но и спортивных, безрассудства при участиях в тендерах, биржевых операциях, операциях с недвижимостью. Женщинам-Стрельцам нельзя ходить на свидания, чтобы не столкнуться с насилием. На выходных вас ждет неожиданное и приятное светское мероприятие. В воскресенье будьте экономнее, ваши траты сложно назвать нужными и обдуманными.



Козерог (22.12 - 20.01) - Вас ждет напряженная борьба. Неплохое время, чтобы заняться делами, требующими усилий. Это особенно актуально для домашних хлопот. Например, можно заняться демонтажем старого ремонта. А вот делами, в которых не помешает везение, в эти дни лучше не заниматься. Возможны конфликты в семье. Вы рискуете дать обещание или взяться за дело, с которыми не справитесь.



Водолей (21.01 - 19.02) - Вы можете узнать о проблемах у кого-то из близкого окружения. Лично вам же негативные астрологические влияния недели вреда не принесут, если только вы откажетесь от поездок - единственные напряженные ситуации подстерегают вас в дороге. Вам придется совмещать частные интересы и работу. Что-то одно перевесит, но сложно сказать, что именно. На выходных вы замечательно отдохнете дома. Вас порадуют новшества в нем и, возможно, неожиданные гости.

Рыбы (20.02 - 20.03) - У вас сложится напряженная ситуация с деньгами. Остерегайтесь ограбления. Неприятность может доставить и поломка чего-то нужного. На выход-

ЭСТОНСКИЙ КРОССВОРД

Расслабься и получи удовольствие

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Именно он отдал приказ о бомбардировке Хиросимы и Нагасаки. 5. В каком русском городе есть памятник мамонту? 11. Так называется тип корпуса компьютера и достопримечательность Лондона. 14. В какой стране зародился театр масок? 15. Волшебное, сказочное зрелище. 16. Полинезийская легенда утверждает, что ямс создан из ног человека, каштан - из его почек, а что создано из головы человека? 17. Болты да заклепки. 18. Горение, опровергающее поговорку: «Нет дыма без огня». 19. Какой танец объединяет «Белого попугая», «В джазе только девушки» и «Ну, погоди!»? 22. Компьютерная игра «Need for speed» по жанру. 25. Их закусывает нетерпеливый, упрямый и горячий. 30. Линейка для того, кто предпочитает окольные пути. 31. Свинья по отношению к апельсинам. 32. Обстановка для амурных дел. 33. Сериал «Ее звали ...». 34. Тужурка зека. 35. Мебель эту парижане посчитали очень удобной, ведь в ней можно хранить множество французских безделушек и милых вещиц, а как же они ее назвали? 36. Крис как холодное оружие. 37. Американский оружейник, изобретатель станкового пулемета.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Хозяин кафтана из басни Крылова. 2. Поклонник. 3. Правила, по которым вилку держат в левой руке, а нож - в правой. 4. Что называют «грозной кузницей Гефеста»? 6. Гинекологическое или инвалидное. 7. Столица Албании. 8. Денис из группы «Чай вдвоем». 9. И отсылка письма по почте, и отход поезда от станции. 10. О чем в одной из американских поговорок говорится как о привычке находить чужие вещи прежде, чем их потеряют? 12. Неправильное произношение свистящих и шипящих звуков. 13. Законное применение чужих фраз в своем тексте. 20. Имя этого древнегреческого бога в переводе скорее всего означает «невидимый», и в самом деле, редко кому из земных жителей удавалось увидеть его. 21. Не вполне ясный, сливающийся шум. 23. Счастливый, которому радуются мушкетеры (песен.). 24. Транспорт настоящего джигита. 25. Моллюск, которого можно за смертью посылать. 26. Чувство приятной расслабленности. 27. Вспомните одну из крупнейших военных неудач Испании и переведите на испанский слово «флот». 28. Именно это сооружение, на котором запечатлено изображение фараона Хефрена, было прозвано арабами «Отцом ужаса». 29. Очень редкая вещь.

1		2		3		4	5	6		7		8
	9		10	11					12		13	
14							15					
				16								
17							18					
				19	20		21					
22												
23		24		25		26		27		28		29
30							31					
				32								
33							34					
				35								
36							37					

ОТВЕТЫ НА СУПЕРКРОССВОРД, опубликованный в №40 от 01. 10. 2020 г.

По горизонтали: 1. Бубка. 4. Царевна. 6. Демос. 9. Духи. 10. Дели. 11. Фабрика. 13. Альфонс. 16. Кляссер. 19. Кенгуру. 21. Маракас. 22. Неглиже. 23. Сталактит. 24. Шарада. 26. Клипса. 28. Практикум. 32. Кино. 33. Алсу. 34. Мгла. 35. Заем. 36. Грей. 37. Депо. 41. Лундстрем. 43. Иерусалим. 44. Обвес. 45. Хлорофилл. 47. Краснодар. 51. Йота. 54. Рева. 55. Пике. 56. Спок. 58. Лего. 59. «Пежо». 60. Куплетист.

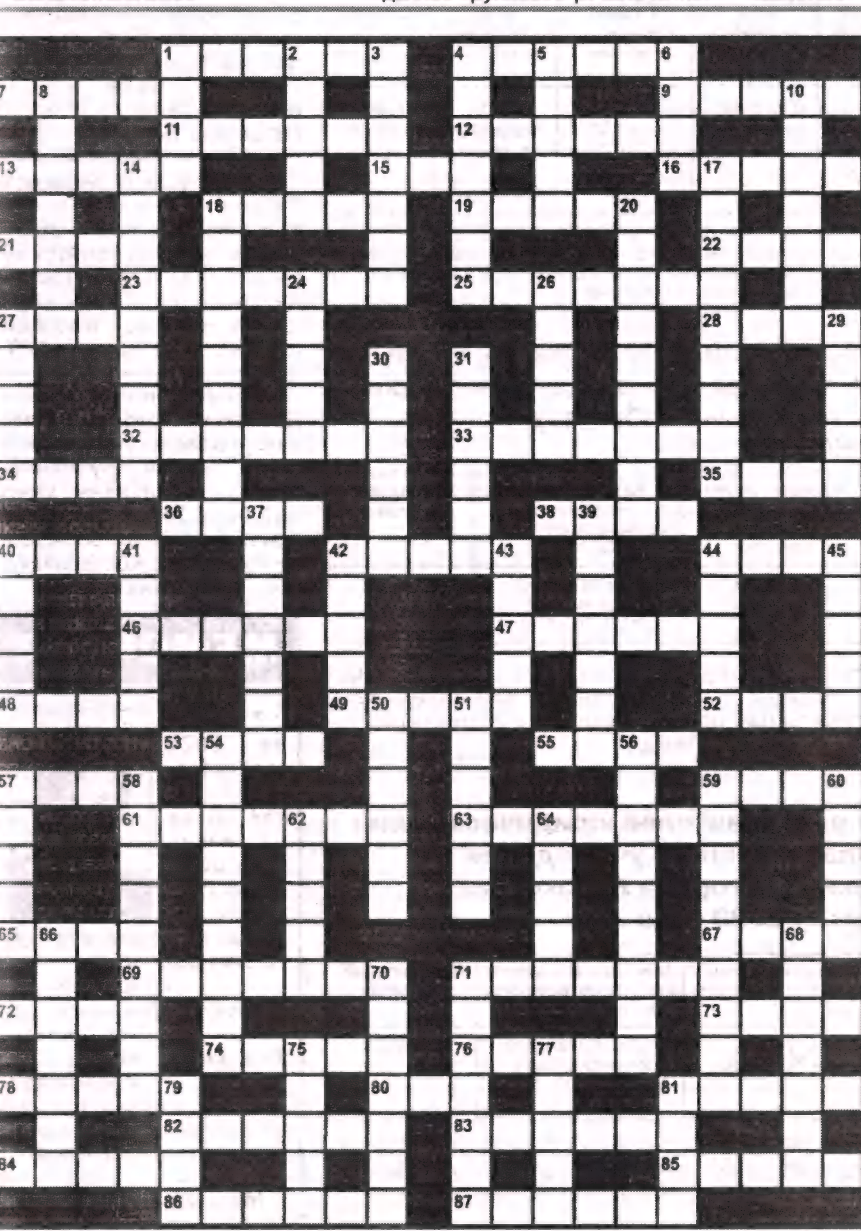
Отменится развлекательная поездка. В воскресенье старайтесь не переедать. И на этом для вас неприятные астрологические влияния заканчиваются. Это время пройдет спокойно, не считая того, что вы будете слышать о проблемах других людей. Не принимайте их близко к сердцу, особенно в пятницу и субботу, когда из-за Луны в вашем знаке вы станете особенно впечатлительными.

вья. Вы уменьшите риск, если будете избегать толпы, ссор, драк, не будете контактировать со взрывчатыми и горючими веществами, не станете переносить на ногах недомогание. В эти дни непредсказуемые обстоятельства отменят ваши планы насчет встречи, поездки или выступления. Это неблагоприятные дни для передвижений. На выходных вас порадует неожиданное групповое развлечение.

Остерегайтесь ограбления. Неприятность может доставить и поломка чего-то нужного. На выходных вас ждет неожиданный и приятный романтический эпизод. Это удачные дни как для свидания, так и для деловых соглашений. В воскресенье не принимайте «выгодных» предложений, они на самом деле совсем не так блестящи, как кажется.

По горизонтали: 1. Бубка. 4. Царевна. 6. Демос. 9. Духи. 10. Дели. 11. Фабрика. 13. Альфонс. 16. Кляссер. 19. Кенгуру. 21. Маракас. 22. Неглиже. 23. Сталактит. 24. Шарада. 26. Клипса. 28. Практикум. 32. Кино. 33. Алсу. 34. Мгла. 35. Заем. 36. Грей. 37. Депо. 41. Лундстрем. 43. Иерусалим. 44. Обвес. 45. Хлорофилл. 47. Краснодар. 51. Йота. 54. Рева. 55. Пике. 56. Спок. 58. Лего. 59. «Пежо». 60. Куплетист. 63. Улыбка. 64. Белуха. 65. Баловство. 68. Детская. 69. Квасник. 70. Назрань. 73. Победит. 77. Разлука. 79. Сомелье. 80. Анис. 81. Неон. 82. Выгон. 83. Окрошка. 84. Анион.

По вертикали: 1. Бамбук. 2. Барыня. 3. «Адидас». 4. Цифра. 5. Адамс. 6. Дизайн. 7. Марабу. 8. «Субару». 12. Реформа. 14. Ламбада. 15. Напиток. 17. Скакалка. 18. Росс. 19. Кант. 20. Голливуд. 25. Ашуг. 27. Серп. 28. Позер. 29. Кума. 30. Ирга. 31. Майор. 34. Малахай. 38. Обморок. 39. Исток. 40. Осина. 42. Мол. 43. Иск. 46. Игрок. 48. Адепт. 49. Галл. 50. Шпат. 52. Осел. 53. Алебастр. 56. Согласие. 57. Обух. 61. Палатка. 62. Историк. 65. Бязь. 66. Веселье. 67. Окоп. 70. Нагрев. 71. Зигзаг. 72. Атаман. 74. Борона. 75. Джонни. 76. Термин. 77. Руссо. 78. Арена.





ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Популярное кошачье лакомство. 4. Квартет с М. Леонидовым. 7. Легкий платок на бедра поверх бикини. 9. Ветеран войны с лицом Сталлоне. 11. Рок-музыкант Джон, исполнивший «Imagine». 12. Прямоугольник, греющий спящего. 13. Кинолента Г. Данелии с П. Кутеповой о превращениях. 15. Бревно, заточенное на макушке. 16. Тяжеловес, связанный с кораблем цепью. 18. Бессмертный Дункан Маклауд. 19. Кругляш из хлебного мякиша. 21. Войлок для шляп. 22. Воздушный шар метеоролога. 23. Страна с Зальцбургом и Тиролем. 25. «Граница» между США и Канадой, впадающая в Онтарио. 27. Событие, имевшее место в реальности. 28. Буханка или батон. 32. Наум Клейман как знаток фильмов. 33. Мелкая букашка иначе. 34. «Упрямый» корнеплод из сказки. 35. Полка в острожной камере. 36. Добродушная веселость. 38. Обладатель «украшения» над губой. 40. Циркачка, переодетая куклой в «Трех Толстяках». 42. Нелепость и чепуха. 44. Река, протекающая через Боржомское ущелье. 46. Дорогое шоу с Бродвея. 47. Площадь Независимости в Киеве. 48. Одеколон от «Новой Зари». 49. Опера Дж. Пуччини, действие которой происходит в Риме. 52. «Утяжеленный» кислород. 53. Пользователь Интернета. 55. Серый брат березы. 57. Пространство между островами. 59. Эмблема знатного рода. 61. Аллюр коня на площадке. 63. Подруга турмана или вяхиря. 65. Речь народа. 67. Осадок на дне стакана. 69. Российский знаменитый авиаконструктор. 71. Комочек молотого кофе. 72. Вечерняя трапеза. 73. Шерстяной материал для пиджака. 74. Скандируемая идея. 76. Вклад в общее дело. 78. Наемная повозка в старом Париже. 80. Руководящий центр Башкирии. 81. Половинка гривенника. 82. Режиссер «Освобождения». 83. Гниение опавшей листвы. 84. Бесконечная болтовня и женщин, и птиц. 85. Нимфа-купальщица. 86. Зенит таланта. 87. Шатер чукчей и эвенков.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Свобода - мечта крепостного. 2. Заморский певун в клетке. 3. Постановление прокурора на арест. 4. Сыграл дворецкого в доме Шаталина - Жигунова. 5. Главный символ и святыня христианства. 6. Город, погубленный хитрым Одиссеем. 8. Отлучение от церкви. 10. Сверление горной породы. 14. Транспорт с откидным верхом в конной упряжке. 17. Государство с Нур-Султаном. 18. Советский магазин, продававший всякие вкусности. 20. Привязка судна перед спуском трапа. 24. Реглан, который является частью одежды. 26. Бриллиант как он есть. 27. Фокусник, приручивший огонь и кобр. 29. Карточная масть, меченая красным ромбом. 30. Шажок, сделанный ножницами на ткани. 31. 500 штук, подаренные волшебником из голубого вертолета. 37. Признак, отмечающий непохожесть предметов. 39. Прибор для укладки волос. 40. Игра ракеткой с «участием» стены. 41. Если все шито-крыто, он носа не подточит. 42. Отправление боинга. 43. Освещение сцены, не рассчитанное на зрительный зал. 44. Африканская республика с Браззавилем. 45. Пол, бывший компаньон Билла Гейтса. 50. Забор, повторяющий очертания участка. 51. Нити, нужные хирургу. 54. Метеоритный дождь. 56. «Огнедышащее» отверстие в оборонительной башне. 57. Брус, лежащий перед входом. 58. Товарищ, равный по возрасту. 59. Несусветная чушь. 60. Щель, утопившая судно. 62. Пернатый, долбящий кору в поисках пищи. 64. Пес, который и на медведя сходит, и сани повезет. 66. Пляж, занятый котиками и львами. 68. Королевство со столицей в Бангкоке. 70. Вулкан, изливший лаву на Помпеи. 71. Ожившая статуя Пигмалиона. 75. Славный русский крейсер, не сдавшийся врагу. 77. Эстрадные Эдита и Стас. 79. Отряд бойцов. 81. Пузырьки на кружке пива.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, опубликованный в №40 от 01. 10. 2020 г.

По горизонтали: 3. Цивилизация. 9. Очки. 10. Эмансипация. 11. Очко. 12. Трактат. 18. Перро. 19. Рыбка. 20. Литовка. 21. Анонс. 22. Клаус. 23. Табурет. 24. Афоня. 25. Особа. 26. Кентавр. 32. Жало. 33. Неравенство. 34. Диск. 35. Банальность.

По вертикали: 1. Фотоаппарат. 2. Экскурсовод. 4. Измор. 5. Ивняк. 6. Ижица. 7. Араб. 8. Ирис. 12. Толстяк. 13. Автобан. 14. Товарка. 15. Трактор. 16. Образование. 17. Расстановка. 27. Ересь. 28. Тесто. 29. Виват. 30. Мера. 31. Рана.

● *Житейские коллизии*

Судьба «ренегата»

До недавнего времени слово «ренегат» для меня было непонятным. Но однажды столкнувшись с одним очень интересным человеком, называвшим себя ренегатом, я узнала, что оно означает. И чтобы вам тоже стало понятно, для начала давайте заглянем в энциклопедию. Ренегат - лицо, перешедшее из одного вероисповедания в другое; в переносном смысле - человек, изменивший своим убеждениям и перешедший в лагерь противников, отступник, изменник.

СЕГОДНЯ нас совсем не удивляет, когда мы видим пару молодых людей разных национальностей, гуляющую по улице с коляской. Не удивляет, когда видим православного служителя церкви, бывшего мусульманина. Мы стали более толерантны к подобным вещам. И мало задумываемся над тем, почему люди поменяли свое вероисповедование.

Вспоминаю конец семидесятых. К нам в город приехали лысые молодые люди в белых и шафрановых одеяниях с колокольчиками и четками, называвшие себя кришнаитами. Небольшой группой в человек пять они стояли на аллее Труда, играли в свои колокольчики, перебирали четки и пели: «Хари Кришна, Хари Кришна...»

После окончания этого монотонного завывания они приглашали людей на встречу. Встреча проходила в здании бывшего ДК «Горняк». Мы с подругой из любопытства тоже пошли на это собрание. В зале народу собралось тогда совсем немного. Молодые люди с серьезными лицами начали свою проповедь с того, что они приехали специально в наш город, чтобы пригласить вступить в свою общину. Они рассказывали, что являются кришнаитами. Культ родом из Индии. Они говорили, что веруют в единого Бога. И при этом уверяли, что между их религией и христианством нет принципиальной разности. Ведь даже имена у Мессии были одинаковыми - Кришна и Христос, это две ипостаси одного и того же Бога.

Они как-то путано рассказывали о том, что Кришна - это очаровательный малыш, который тайком ворует у своей матери масло, а потом пасет овец. Согласно священным текстам, он вырос в мужественного воина и

ба прошла по всем канонам православной церкви. Хор отлично пел. После службы у главы сельского поселения был организован обед. Меня с братом тоже пригласили.

Я с удовольствием пошла, потому что мне было интересно поближе познакомиться с батюшкой и матушкой. Обстановка была настолько пропитана добротой и любовью, исходивших от них, что можно было говорить доверительно.

Батюшка Елизар, видя наши вопрошающие взгляды, сам рассказал нам свою историю принятия православия.

сильно болела голова. В глубине душе у него жила надежда на то, что мамин Бог, которому она так часто молится, поможет ему.

Он выходил во двор, вдыхал всей грудью воздух и смотрел на небо. Он стал замечать, что делает это часто. Потом стал разговаривать мысленно с тем, кто на небесах. Он задавал ему одни и те же вопросы: «Бог, если ты есть, то почему ты не хочешь, чтобы я жил? Что я тебе и людям плохого сделал, что ты так наказываешь меня? Неужели я не заслужил жить дальше, как все простые люди? Я хочу жить! Я не прошу у тебя много денег, не прошу других земных благ, я прошу у тебя только здоровья!»

Школу Кайрат окончил, и надо было ехать поступать, но болезнь прогрессировала. Родители отвезли его в одну из российских клиник. Его положили и опять обследовали.

В палате с ним лежал пожилой мужчина с похожим диагнозом. Он был местным. Они подружились.

людей, да еще в таком состоянии. Кайрат уверенно сказал матери, что с ним ничего не случится. Он будет жить. И еще сказал, чтобы они раньше времени его не хоронили, а молились за него. Он верил, и эта вера передалась матери. Она оставила ему денег и уехала.

Дальше для Кайрата все было как во сне. Они с дядей Мишей посетили мужской монастырь. С ними везде обходились доброжелательно, в душе у Кайрата давно не было такого покоя и гармонии. Болезнь как будто отступила. В голове стало светло от мыслей, не было приступов. Он решил, что примет крещение и останется в монастыре, поживет месяц, другой.

Родителям он написал письмо, где честно признался, что принял крещение, и теперь братия зовет его новым именем Елизар.

Он прожил в монастыре больше шести месяцев. Состояние здоровья улучшилось, и он уже точно решил, что посвятит себя служению православию.

ся с любовью. Как отец он будет рад иметь в семье такого зятя. Он принимает предложение Елизара, хотя ему дается это очень тяжело. Но его любимая дочка Мадина тоже влюбилась в Елизара и хочет выйти замуж. Правда, есть родственники, которые, конечно, осудят их семью. Но счастье дочери ему дороже.

ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ Мадина приняла православие с именем Мария, и они венчались. Свадьбы не было, все отметили тихо в семейном кругу.

Для Елизара наступили приятные домашние хлопоты. Мария стала активно ему помогать в храме. Она хорошо пела, и вскоре под ее руководством в храме зазвучали православные песнопения.

Елизар так хотел, чтобы его радость разделили родители. Он в надежде на прощение написал им письмо. Но ответа так и не получил.

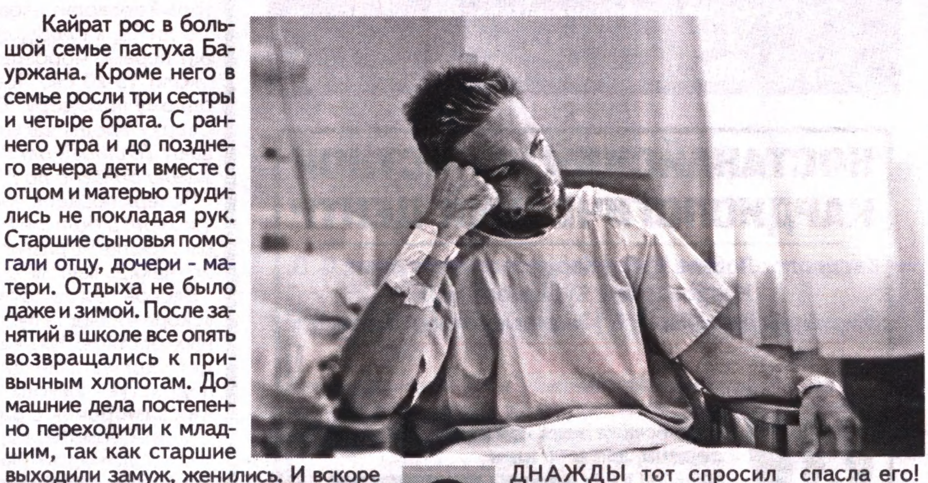
Прошло несколько лет. У Елизара и Марии родились дети. И буквально накануне нашей встречи к ним в гости приехала мама Елизара. Все эти годы она очень тосковала по сыну, рвалась к нему, но отец не пускал. Братья и сестры тоже готовы были с ним встретиться, но опять их останавливал отец. А его все почитали.

Мама так была рада знакомству со снохой, внуками. Она, уезжая, просила приехать их в гости. Отец стал старый, больной - есть надежда, что перед смертью он простит сына.

Елизар с женой не заставили себя долго ждать. Поехали. Отец уже не вставал с постели, ему было совсем худо. Елизар опустился перед ним на колени, плакал и благодарил Бога, который даровал ему жизнь. Все эти годы он был счастлив, только тоска по дому, проклятия отца сидели в его сердце занозой. А теперь он просил отца смириться с тем, что он православный. Отец плакал вместе с сыном и как маленького ребенка гладил по голове, шепча: «Прости, сынок...» Он был рад видеть сына и его семью и не скрывал этого.

Приехали братья и сестры. Мама

Кайрат рос в большой семье пастуха Баржана. Кроме него в семье росли три сестры и четыре брата. С раннего утра и до позднего вечера дети вместе с отцом и матерью трудились не покладая рук. Старшие сыновья помогали отцу, дочери - матери. Отдыха не было даже и зимой. После занятий в школе все опять возвращались к привычным хлопотам. Домашние дела постепенно переходили к младшим, так как старшие выходили замуж, женились. И вскоре



ОДНАЖДЫ тот спросил

Кайрат приехал домой в надежде, что родители его поймут и примут его решение. Впереди поступление в духовную семинарию.

Но дома его ждало разочарование. Отец сурово и зло отругал его, сказал, что он вероотступник, предатель Аллаха, что семья отказывается от него. Кайрат молча слушал отца и не понимал, почему они не рады. Ведь благодаря вере он жив! Вера спасла его!

[illegible] малыш, который тайком ворует у своей матери масло, а потом пасет овец. Согласно священным текстам, он вырос в мужественного воина и пришел к людям, чтобы явить свои религиозные принципы и показать божественные деяния.

Молодые люди рассказывали нам сказку, мы слушали. И у нас возникало много вопросов. Ведь в сказке про Кришну он стал убийцей дяди, чтобы поставить на трон своего человека. И после долгих его похождений ему стали приписывать атрибут единого Бога.

Потом молодые люди рассказали, что есть Международное общество сознания Кришны. У общин свой гуру, и под его руководством они занимаются духовными практиками. Своих храмов у них нет, они собираются на квартирах или в домах.

Больше всего меня тогда удивило то, что кришнаитов из других стран в Индии не подпустят к собранию общества. Потому как они нечистые и не умеют правильно молиться на четках, преподносить еду своему божеству. Помню, вышла я тогда после этой встречи и всю дорогу удивлялась и задавала вопрос: «Зачем тогда нам рассказывать о Божестве, который совсем чужд для нашего человека. Они, эти молодые люди, русские, и зачем предавать своих православных предков?! У каждой нации есть свои божества, и с рождением ребенка родители, верующие, конечно, рассказывают ему о Боге. Есть свои традиции и обычаи. Зачем ехать за семь верст киселя хлебать?!»

Дня через два эти люди больше на аллее не появлялись. Не нашли приверженцев, не убедили...

Потом я узнала, что это было модное течение, прибывшее к нам из США.

Но есть и другие люди, которые приняли другую веру не по модному течению, а по зову души. А это куда труднее. Ведь надо, чтобы тебя приняли, поняли и поддержали.

НЕСКОЛЬКО ЛЕТ тому назад я поехала в гости к своим родным. В поселке открывали православный храм. На его открытие и на освящение приехал священник. Меня удивило, что по национальности он был казах. С ним приехал православный хор, руководила которым его матушка, тоже казашка. Служ[illegible]вычным хлопотам. Домашние дела постепенно переходили к младшим, так как старшие выходили замуж, женились. И вскоре в доме стало совсем тихо. С постаревшими родителями остались младшие - Кайрат и его сестра Нурия.

Когда Кайрат оканчивал школу, его настигла страшная болезнь. Вначале он не придавал этому значения. Болит голова, ну и ладно, пройдет. Но боли усиливались, и однажды мальчик потерял сознание. Местный фельдшер выписал направление в областную больницу.

Кайрат отчетливо помнит, как его там обследовали, а потом врач посадил их с мамой напротив себя и строго сказал: «Мужайтесь, ребята! Я не буду ничего от вас скрывать. Кайрат, ты мальчик уже взрослый и должен знать, что тебя ожидает. По всем показателям у вас онкология головного мозга».

Мама вздрогнула от услышанного. Кайрат весь сжался в комок. Ему тогда показалось, что его сердце замерло и превратилось в камень. Мама слушала врача, его рекомендации, и по ее щекам текли слезы.

Из больницы они вышли подавленные. Шли тихо и молча. В руках мама держала направление в онкодиспансер. Домой Кайрат в тот день уже не попал. Его положили на дополнительные обследования и лечение.

В больнице он пролежал месяц. Диагноз подтвердили и рекомендовали посетить нейрохирургов знаменитых российских клиник.

Домой Кайрат приехал совсем другим человеком. Он уже видел смерть по-настоящему, глаза в глаза. Он видел, как медленно угасают молодые мужчины и женщины. Как густые красивые волосы начинают выпадать от химиотерапии.

Ему было страшно. Он постоянно думал о том, почему это с ним произошло. Ведь он еще совсем не жил, еще не любил и не учился. Он так мечтал после школы попасть в большой город, поступить в институт, встретить свою настоящую любовь, иметь детей. А теперь впереди у него ничего - и он не мог смириться с этим.

Мама бесконечно плакала, гладила его по голове и молилась. Отец стал сдержан и уже не просил помочь ему по хозяйству. Но Кайрат все же не мирился со своим положением. Он помогал отцу, ходил в школу, учил уроки, несмотря на то, что у него часто и

ОДНАЖДЫ тот спросил Кайрата: «Сынок, а ты веруешь? Я вот сильно веровать стал. Может, вера меня и спасает. Врачи уже сколько раз домой выписывали помирать. А я, как только меня выпишут, еду в святые места. Раньше-то какая обида на жизнь была, на Бога. Все думал, за что он меня так наказывает, а потом понял: не наказывает, а дает испытания. И, знаешь, легче стало болезнь переносить. Она как будто отступала. У всех прощения попросил. Курить бросил, материться. Ой, раньше-то что ни слово, то мат. Да такой закрученный! Где я только брал эти слова! Не разговор - а бесовский лай. Веруй, сынок, хоть своему Аллаху, хоть нашему спасителю Иисусу Христу, но веруй! Жить-то ох как хочется! А ты молоденький еще такой, грехов пока не накопил, молись. Ты вот пока здесь, можешь в мечеть сходить, у нас она тут недалеко, а можешь поехать в святое место. Я тебе вот дам книжицу, почитай. Может, приглянется что».

Дядя Миша, так звали соседа, протянул ему маленькую брошюру. На ней было написано «Молитвослов». Кайрат не стал отказываться. Открыл книжку, и первые строчки, что он прочитал, были: «Отче наш небесный, помоги и услышь нас!..»

Кайрат столько раз разговаривал с небесами, но не знал, правильно ли он обращается, а тут просто и понятно. Он стал читать дальше, и его грудь наполнялась каким-то непонятным, сдержанным криком, болью, слезами.

Он все чаще и чаще стал спрашивать дядю Мишу, где находятся эти святые места. Ему так хотелось побывать там. Но он боялся, что родители не поймут его и не разрешат посетить их. Дядя Миша успокаивал его, говорил, что он может пожить у него дома, и они потом вместе поедут после выписки.

Приехала мама. Врачи сказали, что его опухоль неоперабельна, в его голове такая каша, что лучше не трогать. Он будет жить, может, час, может, день, а может...

Кайрат сказал маме, что домой он не поедет. Поживет у дяди Миши. Про святые места он ей не рассказал, решил, что потом, как станет лучше.

Мама долго не соглашалась, боялась оставить сына одного у чужих

слушал отца и не понимал, почему они не рады. Ведь благодаря вере он жив! Вера спасла его!

На это отец со слезами на глазах ответил: «Лучше бы Аллах забрал тебя безгрешным!»

С раненым сердцем уезжал Кайрат из родного дома. Никто не вышел его проводить. Соседи-казахи отворачивались от него. Старые женщины плевали ему вслед.

Сколько раз он потом пытался поговорить с сестрами и братьями по телефону, писал им письма, но ответа не было. Для них он умер.

Елизар окончил духовную семинарию. Его направили служить в небольшое районное село. Недалеко от церкви стоял дом бывшего настоятеля храма, в нем он и поселился.

По соседству жила семья казахов. Он подружился с ними. Они часто приглашали его в гости. Когда Елизар приходил к ним домой, ему нравилось слушать родную речь, песни, садиться вокруг круглого стола и есть баурсаки и бешбармак. Эта обстановка напоминала ему родной дом, его родную семью, по которой он всегда скучал. Но больше всего ему нравилось общаться с молоденькой дочкой хозяев.

Мадина была намного младше его, но это Елизара не смущало. И однажды он о своих чувствах рассказал хозяину дома. Рассказал, не тая, как принял православие, как его семья отказалась от него. Он ждал, что его опять выгонят из дома, и он так и останется один в этой жизни. Ведь его жена должна стать матушкой, а значит, тоже принять православие.

Отец Мадины долго не отвечал на предложение Елизара. Его перестали приглашать в гости. Но однажды позвонил ему и попросил прийти.

С трепетом зашел Елизар к родителям Мадины. За столом сидел хозяин дома. Женщины вышли из комнаты. Разговор был долгим и сложным. Отец Мадины говорил, что они всю жизнь прожили среди русскоязычного населения. Они празднуют с соседями и Курбан айт, и Пасху. Живут очень дружно, радости и горести делят поровну. Молва в поселке про Елизара идет от народа добрая. Все его хвалят за чуткое отношение к прихожанам, за его готовность помочь каждому, кто нуждается в этом. К людям он относит-

ном и как маленького ребенка гладил по голове, шепча: «Прости, сынок...» Он был рад видеть сына и его семью и не скрывал этого.

Приехали братья и сестры. Мама хлопотала, потихоньку приговаривая: «Слава Аллаху, собрал всю семью!»

Батюшка Елизар еще долго рассказывал нам про свою встречу с семьей, вспоминал отца: строгого, но справедливого, маму. Матушка Мария с любовью смотрела на него и кивала головой в знак согласия. В конце разговора отец Елизар сказал: «Да, я стал ренегатом, но ни одной минуты не пожалел об этом. Я так благодарен судьбе, что остался жить. Самое удивительное, что медики отмеряли мне короткую жизнь. А когда я приехал после монастыря на очередное обследование, были потрясены моим состоянием. Они думали, что меня уже нет в живых. Моя опухоль замерла, застыла, да так, что ни один сосудик головного мозга не пострадал! Разве это не промысел Божий?..»

Говорят, человек предполагает, а Бог располагает. После нашей встречи прошло совсем немного времени, где-то месяца три или четыре. Я узнала, что отец Елизар погиб в автокатастрофе.

ОНИ С ВОДИТЕЛЕМ ездили по делам в областной центр. Уже возвращались домой, когда увидели, как по обочине дороги идет мужчина, одетый не по погоде. Отец Елизар попросил остановиться. Позвал мужчину в машину, чтобы тот обогрелся. Расспросил его, что с ним случилось. Оказалось, тот остался без работы, без семьи. Тогда он предложил ему поехать с ними и жить при храме. Жить и работать. Мужчина согласился. Отец Елизар снял с себя куртку, отдал ее ему и предложил лечь на заднем сиденье, поспать, пока едут. Сам пересел на переднее, возле водителя.

Когда мужчина перекусил матушкиными пирожками, устроился поудобней и уснул, отец Елизар только успел сказать: «Помоги, Господи, спаси душу раба твоего...» В это время из-за поворота на скорости вылетела машина. Удар пришелся именно на ту сторону, где сидел отец Елизар. Он погиб мгновенно. Его водитель и спавший мужчина остались живы.

Неисповедимы пути Господни...

М. КОЧЕРОВА.

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПРОГРАММА ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ БИЗНЕСА «ДОРОЖНАЯ КАРТА БИЗНЕСА-2025»

- ✓целевое назначение: инвестиции, пополнение оборотных средств;
- ✓максимальная сумма - для начинающих предпринимателей до 180 млн тенге, для действующих предпринимателей до 360 млн тенге;
- ✓процентная ставка - 6% годовых; ✓сроком до 5 лет;
- ✓кредитующие организации - банки второго уровня;
- ✓в случае недостаточности залогового имущества можно воспользоваться гарантией АО «Фонд развития предпринимательства «Даму».

За дополнительной информацией обращайтесь в ГУ «Отдел предпринимательства и сельского хозяйства акимата города Лисаковска» по тел. **4-04-28**, адрес: ул. Мира, 31, 12 кабинет.

Уникальный способ ПОСЕВА ТОМАТОВ под зиму



Самая большая проблема для овощеводов - это рассада.

Те же помидоры сеют на рассаду в конце марта. День в первом месяце весны еще короткий, поэтому рассаде нужна подсветка. Проблема. К тому же под рассаду надо много места - бывает, у дачников заняты все подоконники. Но куда в это время девать комнатные растения? Опять проблема. Потом ее надо доставить на дачу. Хорошо, если есть машина. А если нет? В общем, сплошные хлопоты. А между тем существует уникальный способ посева томатов, который позволит избавиться от хлопот с рассадой.

Способ, к слову, проще некуда. В октябре, когда ударят первые морозцы, в огороде копают лунки глубиной около 15-20 см. После чего в каждую закладывают по одному помидору. Да-да, прямо **по целому помидору!** Сверху плоды засыпают землей, слегка ее утрамбовывают *(в итоге от верхушки томата до поверхности земли должно получиться 10 см)*.

Поверх посадок насыпают сухие листья слоем 10-15 см *(можно и больше)*. А поверх ставят сетчатый ящик, чтобы укрытие не разметало ветром. Как только выпадет снег, его накидывают поверх посадок.

Весной, когда почва прогреется, листья надо убрать. И вскоре в каждой лунке взойдет по целому пучку помидорных ростков! Их, как и высаженную рассаду, надо будет укрывать нетканкой от заморозков. А когда они подрастут - выкопать и рассадить по грядкам. **И никаких заморочек с рассадой!**

Кстати, томаты, выращенные таким способом, оказываются более устойчивыми к похолоданиям, поскольку естественным образом проходят закалку. Они более устойчи-

подрастут - выкопать и рассадить по грядкам. **И никаких заморочек с рассадой!**

Кстати, томаты, выращенные таким способом, оказываются более устойчивыми к похолоданиям, поскольку естественным образом проходят закалку. Они более устойчивы к болезням и урожай дают обычно больше.







Маленькие хитрости на каждый день

ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ ПОХУДЕТЬ

■ Обязательно съедай **все зернышки от яблок.** В зернышках одного яблока содержится дневная норма йода. Он затормаживает позывы к еде.

■ Чувство голода притупляет такой **самомассаж:** несколько минут нажимай подушечкой среднего пальца на точку между верхней губой и носом.

■ Полстакана отвара **свежей петрушки** заставят забыть о еде на два часа. Аналогичным действием обладает прополаскивание рта мятной водой: пучок мяты на стакан воды.

■ Отлично обманывают аппетит настой плодов **инжира и слив.** Полкилограмма залить 3 литрами воды, варить, пока жидкость не упарится до 2,5 л. Пить по полстакана до еды вместе с фруктами.

■ Если перед приемом пищи выпить стакан **томатного сока или минеральной воды,** порции, необходимые для утоления голода, сократятся на треть.

■ Не менее чем на час помогает забыть о еде такое **упражнение:** встать перед открытой форточкой, ноги - на ширине плеч, руки - в небо, над головой, и сделать 10 очень глубоких вдохов.

■ Лютый враг аппетита - **чеснок.** Разотри три дольки чеснока и залей стаканом кипяченой воды комнатной температуры. Через сутки настой готов. Принимать по столовой ложке перед сном. Можно просто проглатывать один зубчик чеснока в день, не разжевывая. Он заберет все болезнетворные микробы и поможет справиться с неуемным аппетитом.

■ Если очень хочется есть, сжуй ложечку обезжиренного **сухого молока.**

■ **Никогда не отказывайся от завтрака.** Именно он будоражит систему обмена веществ и способствует сгоранию жиров. Очень полезно есть на завтрак овсяные хлопья: они медленно перевариваются, и чувство сытости долго не будет покидать. Злаки богаты витамином В, который предотвращает отложение жира в органах и задержку воды в организме.

■ На ужин стоит съесть овощи с куском мяса или рыбы. Содержащиеся в мясе **аминокислоты** во время сна активизируют гормоны, сжигающие жир. Рыба же богата кальцием, который лучше всего усваивается именно вечером. Недавние эксперименты показали, что недостаток кальция в организме способствует отложению жиров.

■ Стоя больше влезет. **Никогда не ешь стоя.**

■ Разжевывай пищу **медленно и тщательно.**

■ Вставай из-за стола с чувством **легкого недоедания.** Небольшая прогулка после еды, пусть даже десятиминутная, прибавит чувство сытости.

СЛАДКАЯ МАРИНОВАННАЯ КАПУСТА ПО-БЫСТРОМУ

Маринованная капуста быстрого приготовления (сладкая) - отличная закуска и прекрасный гарнир.

■ Нашинкуйте капусту, морковь натрите на терке.

■ Смешайте капусту и морковь, слегка надавливая на капусту, чтобы она стала мягче.

■ Банку набейте капустой, слегка утрамбуйте.

■ Добавьте к капусте лавровый лист и черный перец горошком. Влейте подсолнечное масло.

■ В миску (сотейник) налейте воду, добавьте соль и сахар. Поставьте на огонь, помешивайте до полного растворения соли и сахара. Доведите рассол до кипения. Добавьте яблочный уксус 6% и снимите с огня.



■ Горячим маринадом залейте банку с капустой.

Оставьте ее на столе, пока она не остынет. Затем уберите ее в холодильник на 8 часов.

Ингредиенты

капуста - 0,5 кг,
морковь - 1 шт.,
лавровый лист - 1 шт.,
черный перец - 3 горошины,
соль - 1 ч. л., сахар - 3 ч. л.,
вода - 250 мл,
подсолнечное масло - 3 ст. л.,
яблочный уксус 6% - 3 ст. л.